Dorian Solot ve Marshall Miller

# YAŞASIN ORGAZM

Kadınlar İçin Sıradışı Bir Orgazm Rehberi

**DORIAN SOLOT**
ve
**MARSHALL MILLER**

ABD'de ülke çapında tanınan, kadın orgazmı eğitimi konusunda uzman seks eğitmenleri. Son sekiz yılda, üniversitelerde, yetişkin sağlığı eğitim merkezlerinde, konferanslarda kadın orgazmı, sağlıklı cinsellik, güvenli seks, gay, lezbiyen, biseksüel, transgender konuları üstüne 450'den fazla seminer verdiler. Brown University mezunları olan Dorian ve Marshall ABC, NBC, CBS, CNN, National Public Radio, The O'Reilly Factor gibi çok sayıda radyo, televizyon programı ve talk showa katılmış, *New York Times*, *USA Today*, *Time*, *Men's Health*, *Cosmo* gibi yüzlerce gazete ve dergide yazılar yayımlamıştır.
Albany, New York'ta yaşıyorlar.
Kendilerine www.ilovefemaleorgasm.com internet sitesinden ulaşabilirsiniz.

# YAŞASIN ORGAZM

AGANTA KİTAP
001

Yaşasın Orgazm
Özgün adı: I ♥ Female Orgasm


Birinci Basım
Haziran 2014

ISBN 978-605-5904-86-9
Sertifika 16343

Türkçesi: Deniz Aycan

Tasarım: Pauline Neuwirth, Neuwirth & Associates, Inc.
İllüstrasyonlar © 2007 Shirley Chiang
Kadın anatomisi illüstrasyonu © Cary Bell

Kitaptaki bilgiler gerçeğe dayanır. Bu kitap, sağlık konularında bilgilenmek isteyenler için yol gösterici bir rehber niteliğindedir. Doktorunuzun önerileriyle çelişme ve ters düşme amacı gütmez.
Nihai kararlar doktorunuza danışarak alınmalıdır.

Aganta Kitap Yayınevi
Notos Kitap Yayınevi'nin tescilli markasıdır.
İnönü Caddesi, Dümen Sokak, 7/7
Gümüşsuyu, Beyoğlu 34427 İstanbul
0212 243 49 07
facebook.com/AgantaKitap
twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt
Pasifik Ofset Ltd. Şti.
Cihangir Mahallesi, Güvercin Caddesi, No: 3/1
Baha İş Merkezi, A Blok Kat:2
34310 Haramidere Avcılar İstanbul
0212 412 17 77
Sertifika 12027

# DORIAN SOLOT VE MARSHALL MILLER

İLLÜSTRASYON: SHIRLEY CHIANG

# YAŞASIN ORGAZM

KADINLAR İÇİN SIRADIŞI BİR ORGAZM REHBERİ

# Kim Sevmez Kadın Orgazmını?

**I ♥ Female Orgasm** tişörtlerimizi, rozetlerimizi ve posterlerimizi gören kadın ve erkeklerden aldığımız en yaygın cevap şu oluyor: “Ben de!”

Belki de bu kitabı kadın orgazmı hayranı olduğunuz için elinize aldınız – belki kendi orgazmınızın, belki partnerinizin orgazmının, belki de bütün kadınların orgazmının. Belki de ilk orgazma nasıl erişilir, nasıl çoklu orgazm olunur, G-noktası nasıl uyarılır, cinsel ilişki esnasında nasıl gelinir gibi sorulara cevap almayı bekliyorsunuz. Ya da kadınların aralarında methettiği türden bir koca, erkek arkadaş ya da partner olmayı umuyorsunuz. Cinsiyetiniz ne olursa olsun; ister straight, ister lezbiyen, ister biseksüel olun; ister bekâr, ister ilişkisi olan, ister evli biri olun; doğru yere geldiniz. Tavsiyeler, fikirler ve bilgilerle dolu bu kitapta *O* hakkında her şeyi bulacaksınız.

Bağımsız ve serbest çalışan seks eğitmenleri olarak, insanları bu konuda eğitmek için Amerika’da yolculuklar yapıyoruz. Bunun sonucunda kadın orgazmının popüler olmadığı hiçbir yer olmadığını öğrendik: Arkansas’ın kırsal bölgelerindeki neşeli kalabalıklardan tutun da, Manhattan’ın merkezine ve New Mexico’ya kadar her yerde aynı coşku var. Yaptığımız iş bizi defalarca Maine Dağları’na getirdi ve bunun iki katı kadar da
Indianapolis havaalanından geçtik. Uçakta en iyi koltukları kapmayı öğrendik, bozuk valiz tekerlerini onarabilecek hale geldik, otel görevlilerini ücretsiz çikolata parçacıklı kurabiye yapmaya ikna etmekte ustalaştık.

Birlikte seyahat eden bir çift olarak (evet, bu konuda hem profesyonel hem de kişisel tecrübeye sahibiz), ara sıra yolcuların dikkatini çektiğimiz oluyor. Havayollarının bagaj limitini doldurana kadar eşya alıyoruz

yanımıza, bu yüzden bazen insanlar uzun bir tatile çıkıp çıkmadığımızı soruyorlar. Valizlerimizin sıradaki konuşmada satılacak seks eğitimi malzemeleri ve ürünleriyle tıka basa dolu olduğundan bihaberler. Havaalanındaki güvenlik görevlileri valizimizde arama yapmaya karar verdiklerinde, nasıl bir tepkiyle karşılaşacağımızdan tedirgin bir halde beklemeye koyuluyoruz. Bir defasında Taşıma Güvenliği Dairesi'nden bir memur çantamızdakilere gülmemek için kendini zor tuttuğunda, partnerim Dorian, ona nazikçe bir I ♥ Female Orgasm rozeti vermişti. "Buna da el koymak zorunda kalacağız," diye kıkırdadı ve ikinci bir rozete hak kazanmış oldu. "Kız arkadaşım için," diye ekledi. "Hayhay," dedi Marshall.

Bu gibi durumlar sayesinde işimizi daha da seviyoruz. Ama yaptığımız işe olan tutkumuz eğlenceli rozetlerin ve tatlı sloganların hayli ötesinde. Kadınların bedenlerini tanımalarına ve bedenleriyle rahat bir ilişki kurmalarına yardım etmenin gündelik deneyimlerini nasıl değiştirebileceğine tanık olduk – ve hatta Dorian'ın ortaya çıkardığı üzere, hayatlarını kurtarabileceğine bile.

### *dorian'ın hikâyesi*

26 YAŞINDAYKEN BANA göğüs kanseri teşhisi kondu. Aile geçmişimde bir hastalık vakası ya da tek bir risk faktörü yoktu (hatta doktorum göğüs kanserine yakalanma riskimin istatiksel olarak ortalamanın altında olduğunu söylemişti). Kanserim mamografiyle teşhis edilmemişti; yirmilerindeki kadınlar rutin mamografi testine alınmazlar. Kendi kendine yapılan göğüs muayenesiyle de ortaya çıkmamıştı; pek çok kadın gibi bunları yapmam gerektiğini biliyor ama genellikle unutuyordum. Beni bir ay önce muayene eden jinekoloğum tarafından da böyle bir şey tespit edilmemişti. Bir gece yatakta uzanmış geriniyorken elimi rastgele omzumdan göğsüme doğru ovuşturduğumda fark ettim yumruyu. Çok dert etmedim, çünkü genç kadınların çoğundaki göğüs yumrularının fos çıktığını biliyordum. Sağlıklı beslendim, sigara içmedim, Marshall'la harika bir

ilişkim vardı; hayatımda her şey o kadar iyi gidiyordu ki, küçük yumrum hiç umurumda değildi.

Şansa bakın, bir ay sonra doktorumla randevum vardı ve ona yumrudan bahsettim. Muayeneden sonra, “Aslına bakarsan Dorian, belki de önemli bir şey değil ama yüzde yüz emin değilim; birkaç test yapsak iyi olur,” dedi. Soğukkanlılığımı koruyup ultrason ve biyopsi için bir göğüs cerrahıyla görüştüm.

Birkaç gün sonra cerrah onu aramam için bir mesaj bıraktı bana. Aradım, sekretere ismimi söyledim ve beni doktora bağlamak için beklemeye aldı. Pencereden Ocak’ta yağan karı izlerken dakikalar geçiyordu. Sekreter döndü ve şöyle dedi: “Beklettiğim için özür dilerim Dorian; doktorun seninle gerçekten konuşmak istiyormuş.”

O anda hafızam ağır çekime geçti, tıpkı bir araba kazasından önce yaklaşan çarpışmaya engel olamamak gibi. Sonuçlar iyi olsaydı, doktor benimle konuşmakta bu kadar acele etmezdi. Yumrunun göğüs kanseri olduğunu söylediğinde yumruk yemişe döndüm. Marshall’ı aradım, işten erken çıktı o gün. Yaşadığım daireye yakın tren istasyonundan aldım onu. Karlar arabanın etrafına düşerken, pofuduk kış parkalarımız içinde kollarımızı birbirimize doladık; parkalar öylesine kalındı ki vücutlarımızı hissedemiyorduk, hıçkırıklar içinde ağladık.

Kanser teşhisi korkunç bir şey demek durumu hafife almak olur. Sonsuza dek hayatınızı değiştiren bir şey bu. Dönüp baktığımda, vardığım bir sonuç tekrar tekrar gün yüzüne çıkıyor: Tanrı’ya şükür, kadınların bedenlerine dokunmalarının kötü ya da pis bir şey olduğuna dair mesaj bombardımanlarını içselleştirmemişim. Özellikle ailem sayesinde bedenimle rahat bir ilişki kurarak yetişmiştim. Kanser olduğumu çok geçmeden öğrendim çünkü hiç düşünmeden bedenime dokundum, çünkü daha önce bedenimde meydana gelen bir değişikliği fark edecek kadar bedenime dokunmuştum. Öyle yapmasaydım, kim bilir birisi meme kanseri olduğumu fark edene kadar kaç hafta, kaç gün ya da kaç yıl geçmiş olacaktı – belki de bugün yaşamıyor olacaktım.

Genellikle genç kadınların meme kanseri olduğu yaşça daha büyük kadınlarınkinden daha geç teşhis ediliyor –bu nedenle de ölüm oranları daha fazla– çünkü kanser genelde uzun süre fark edilmiyor. Biz kadınların bedenleriyle ve cinsellikleriyle barışmalarına yardım etmek basit bir incelik meselesi değil – bazı durumlarda insanın hayatını kurtarabilir. Teşhisin üstünden yedi yıl geçti, artık nekahet dönemindeyim ve çok iyiyim. Göğüs kanserini atlatmış biri olarak gelecekte ne olacağını asla bilemesem de, çok ama çok şanslı olduğumu düşünüyorum.

Kanseri atlatmak kadın cinselliği eğitimi verme tutkumu ateşledi. Ama bu konuya ilgimi kıvılcımlandıran daha önce yaşadığım bir şeydi: orgazm olmayı öğrenmek. Ki ancak yirmi yaşına geldiğimde olacaktı bu.

Büyüme dönemimde mastürbasyon yapmayan bir çocuktum. Mastürbasyonun ne olduğunu biliyordum, ki anne ve babam tek başıma olduğum sürece (kum havuzu hariç!) kendime dokunmamın bir sakıncasının olmadığını açıkça bana söyleyen özgürlükçü insanlardı. Fakat yaptığım sınırlı keşifler daha ileri gitmemi sağlayacak kadar etkilememişti beni, bu yüzden mastürbasyonun olmadığı, mutlu mesut bir küçük çocuk hayatı sürdüm. Yapmadım, düşünmedim, diğer çocuklar yapıyorlar mı diye merak etmedim.

Yıllar böyle geçti. Annem düzenli olarak gazetede Dear Abby'nin nasihat köşesini okurdu. Ben ergenken, sorumluluk bilinciyle 2 dolar verip Abby'nin *What Every Teen Should Know* kitapçığını satın aldı. Kitapçık flört etme, alkol alma, sigara içme ve ergenlerin ilgisini çekecek başka konulara ilişkin tavsiyelerle doluydu. Annemin verdiği bu kitapçığı okuduğumda hepsi bana çok mantıklı gelmişti.

Ama bir bölüm canımı sıkmıştı: mastürbasyon hakkındaki kısım. Bu konuda Abby şöyle diyordu: "Kitapçıktaki en kısa bölüm olacak bu. Neden? Çok normal. Her sağlıklı ve normal insan mastürbasyon yapar."

Yetişkin benliğimle Dear Abby'i mastürbasyon hakkında böylesine net biçimde olumlu bir mesaj verdiği için alkışlıyorum. Ama pembe çiçekli odamdaki yatağımda otururken, ergen benliğim bu cümleyi tekrar tekrar okuyor, "Her sağlıklı ve normal insan mastürbasyon yapar." Abby'nin

tavsiyeleri kutsal sayılırdı. Eğer o, sağlıklı ve *normal* insan mastürbasyon yapar diyorsa ve ben de daha önce hiç yapmamışsam, şu sonuca varmam kaçınılmazdı: Bende kesinkes bir sorun var.

Böylesine bir endişeye kapılmışken bile mastürbasyon yapmayı denemedim; cinsel dürtülerim ve itkilerimin çiçek açmasına henüz birkaç yıl vardı. Yeni yeni çiçek açmaya başlayan benliğim kendine dokunmuyordu, lisede aşk hayatım yok gibi bir şeydi, bu yüzden de orgazm olmadığım kesindi.

Birkaç yıl sonra üniversiteye başladım. Marshall'la tanıştığım Brown University'de her yıl mastürbasyon üstüne konuşma yapan kadın bir dekan vardı; okulda böyle bir gelenek sürüyordu işte. İkinci yılımda, ilan panosunda yakındaki program hakkında bir ilan gördüm ve kendi kendime düşündüm, “Sanırım buna gitmem gerek.” Dekanın konuşması beni büyüledi ve dağıttığı okuma listesiyle oradan ayrıldım.

Sonrasında kampüsteki kitabevine uğradım ve dekanın listesindeki kitaplar arasında o gün rafta duran tek kitabı almak için 5,99 dolar bayıldım. Sonraki birkaç ay kitaptaki egzersizleri yapmaya başladım ve o dönemin sonlarında ilk orgazmımı yaşadım. Harcadığım en iyi 5,99 dolar bu olmuştu.

Tahmin edeceğiniz üzere, heyecandan deliye döndüm. Kendimden geçtim! Ve bedenimin bu inanılmaz şeyi yapabileceğini yirmi yaşında keşfettiğime çok şaşırdım. Bunu öğrenmenin böylesine kolay olabileceğine inanamadım. Merakım canlanmış bir halde, kadın orgazmı hakkında her şeyi öğrenmeye koyuldum, bu konu üstüne bulabildiğim bütün makaleleri okuyarak üniversite kütüphanesinde saatler geçirdim. Öğrendiğim şeyler üstüne yazmaya başladım – öncelikle dersler için ödevler, sonra da daha geniş bir okur kitlesi için makaleler. Öğrenciyken seks eğitmenliği dersleri aldım. Akademik olarak cinsellik üstüne çalışan Marshall'la çıkmaya başladığımda, bu öğrenme sürecine birlikte devam etmemiz kaçınılmaz olmuştu.

O zamandan beri kendi deneyimimin çok da sıra dışı olmadığını öğrendim (hatta bir ara kitapçığında bir düzeltme tavsiye etmek için Dear

Abby’e yazdım, ama en son çıkan edisyonunda ergenken canımı sıkan paragraf hâlâ duruyordu). Erkeklerin çoğunun on üç yaşına kadar nasıl orgazm olacaklarını çözmelerine rağmen, kızların çoğu ergenlik döneminin sonlarına ya da yirmilerine, hatta daha da sonrasına kadar ilk orgazmlarını yaşamamış oluyorlar. Ergen kızlar, mastürbasyonun erkeklerin yaptığı, kızların yapmadığı, yapamadığı ya da yapmaması gereken bir şey olduğuna dair bir mesajı açık açık aldıklarında hemfikir. Toplumdaki cinsellik algısına göre, genç kadınlar ancak erkeklerle ilişkiye girmeye başladıklarında cinsel hazzı tecrübe etmeye başlarlar (erkeklerle ilişkiye girmek isteyip istemedikleri es geçilir). Öte yandan aşağı yukarı bütün ergen erkekler, cinsel hazzı, ellerini –ya da bedenlerinin başka parçalarını– bir partnerin külotuna sokmadan çok önce tecrübe ederler.

Kadınların eşitliğine dair muazzam ilerlemelere karşın, genç kadınların cinselliği şaşırtıcı bir paradoksa takılmış durumda. Genç kadınlara tahrik edici kıyafetler satılıyor ama kendi klitorislerini nerede bulacakları öğretilmiyor. Birçok kız, erkek arkadaşına oral seks yapıyor, ama karşılığında erkeğin aynısını yapmasına izin vermeyecek kadar bedeninden rahatsız oluyor. Kadınların yalnızca seksin olumsuz sonuçları ve riskleriyle değil, kendi cinsel hazlarıyla ilgili bilgiye de erişmeye hakları ve ihtiyaçları olduğunu söylemek bugün bile radikal bir eylem sayılıyor.

### *marshall’ın hikâyesi*

KADIN CINSELLIĞINI ORTAOKUL ve lisedeki cinsel eğitim derslerinde öğrendik. Peki ne öğrendik? Falop tüpleri! Sanırım benim gibi her Amerikalı, aşağı doğru kıvrılan simetrik iki yumurta kanalı olan falop tüplerinin diyagramını gözünde canlandırabiliyordur. Ama falop tüplerini hiç öğrenmeseydik, varlıklarından bihaber olsaydık, çok da bir şey fark etmezdi. Başımıza kötü bir şey gelmezdi.

Ne var ki, pek çok insanın gelecekteki yaşamında daha önemli bir organ olan klitoris, tuhaf bir şekilde cinsel eğitim diyagramlarında hiç olmazdı.

Beynimize kazınan o imaj, falop tüpleri yerine klitorisin yeri olsaydı hayat ne kadar da farklı olabilirdi. Şimdi nasıl işe yarardı!

Sürücü kursuna giden arkadaşlarımı gördüğümde, liselerde verilen cinsel eğitime ilişkin sorunlar gerçekten de beni can evimden vurdu. Sürücü kursunda, arkasında "DİKKAT: ACEMİ SÜRÜCÜ" yazan araçlarla son derece pratik bir eğitimden geçersiniz. Sürücü kursunda size araba sürmeyi öğretirler.

Sürücü eğitimi seks eğitimi gibi verilseydi acaba nasıl olurdu, diye düşünüyorum bazen. Sınıfa giriyorsunuz (elbette ortalıkta acemi sürücü aracı yok) ve hoca şöyle diyor: "Sürücü kursuna hoş geldiniz. Öncelikle bilmeniz gerekir, araba sürmek çok ama çok tehlikelidir. Alimallah ölebilirsiniz de! Araba sürmekle hiç uğraşmayın. Çok samimi söylüyorum – en azından evlenene dek. İlla da araba süreceğim derseniz, emniyet kemeri takmayı sakın unutmayın." Sonrasında sınıf dağılır ve sürücü kursunu tamamlamış sayılırsınız. Ama aslında araba sürmeyi filan öğrenmemişsinizdir: Gaz pedalı nerede bulunur, farlar nasıl yakılır, hatta araba garajdan nasıl çıkarılır, hiçbirini bilmezsiniz.

Ergenken bile seks hakkında doğru bilgiye aç olan tek kişi olmadığımın bariz biçimde farkındaydım. Üniversite gazetesinde yazarken de, kampüste cinsellik hakkında etkinlikler yapmaya öncülük ederdim: beden algısı üstüne atölyeler, cinsel tacize karşı gösteriler; lezbiyen, gay, biseksüel, transgender (LGBT) konuları üstüne paneller. Okulu yarıladığımda, üniversite yönetimi, Cinsellik ve Toplum adında yeni bir disiplinlerarası program açılacağını duyurdu, ben de hemen bu programa kaydoldum. Çok geçmeden Barnes&Noble'ın işlettiği bir web sitesinde cinsellikle alakalı köşe yazıları yazmaya başladım. Ben seks hakkında daha çok yazdıkça, insanlar da kendi deneyimlerine dair daha çok hikâye paylaşmaya başladı ve bana sorulan sorular da gitgide artıyordu. Cinsellikle ilgili düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini paylaşan insanların inanılmaz çeşitliliği aklımı başımdan almıştı.

Dorian'la çıkmaya başladığımızda, öğrenmek ortaklaşa bir proje olmuştu, çünkü o da seks eğitmenliği dersleri almıştı. Birlikte cinsellikle ilgili

konferanslara katılıyor, tartışmak için birbirimize kitaplar alıyorduk. Birlikte makale yazmaya da ufak ufak başlamıştık, destek grupları organize ettik, konferanslarda ve yetişkin eğitim merkezlerinde ilişkiler, seks ve LGBT konuları üstüne atölyeler yaptık. Üniversiteden sonra altı yıl boyunca Boston'daki kalabalık bir toplumsal sağlık merkezinde HIV önleme programları düzenledim, orada güvenli seks eğitmenleri ekibi kurarak şehirdeki barlarda ve kulüplerde cinsel risklerin azaltılmasına dair insanlarla konuşmaları için gönüllüler yetiştirdim.

Çok geçmeden bizi konferanslardan duyan ve okullarında konuşma yapmamızı isteyen üniversite öğrencilerinden davetler almaya başladık. Birlikte çağırdıkları da oluyordu, özellikle birimizi çağırdıkları da. Dorian, kadın orgazmı üstüne ilk eğitim programını 1999 yılında Vassar College'da verdi. Ani bir başarı yakalamıştı: Kalabalık bir öğrenci kitlesi coşkulu yorumlarla güle oynaya sorularını ve hikâyelerini paylaşmıştı. Programın kadınların rahatça ve güvenle seks hakkında konuşabileceği bir ortamda yapılmasını isteyen Dorian ve Vassar'daki öğrenci grupları etkinliğin yalnızca kadınlar için olduğunu duyurdu. Erkekler içeri alınmadı. Ben de davet edilmemiştim.

Tabii erkek öğrenciler gelmedi anlamına gelmiyor bu. Birçok kişi saygılı biçimde şöyle sormuştu: "Şöyle arkada bir yerde oturup dinlesek olmaz mı?" Dorian'ın anlattığına göre, programın ortasında biri gelip kapıyı tıklatmış ve içeri girmek için özel izin talep etmiş. "Anlamıyorsunuz," demiş Dorian'a sessizce, "bu bilgiye *gerçekten* ihtiyacım var." Erkekler kibarca geri çevrilmiş. Program bitince Vassar'daki kadınlarla Dorian muhabbet etmek için birlikte takılmaya gitmişler. Aralarında bir grup konuşmayı öylesine çok beğenmiş ki, keşke erkek arkadaşlarımız şimdi bu sınıfta olsaydı, diye düşünmüşler. "Bu bilgiye gerçekten ihtiyaçları var," diye dalgınlıkla iç geçirmiş bir kadın, tabii öncesinde bir erkek öğrencinin aynı sözleri söylediğinden bihaber.

Dorian aynı programı birkaç kez daha tek başına düzenledi. Benzer deneyimlerle karşılaştı. Eve döndüğünde olanları bir bir anlatıyordu bana. Kadın katılımcıların ve erkek katılımcı adaylarının, erkeklerin seminerlere

alınması konusunda ne dediklerini de anlatıyordu. Dorian kadınlar arasındaki samimi ortamın kaybolacağından endişeliydi, ama gitgide erkekleri dışarıda bırakmanın doğru olmadığını düşünmeye başladık. Bir dahaki sefere kadınlara ve erkeklere kadın orgazmı dersini birlikte vermeyi deneyelim dedik. Daha önceki seks eğitimi programlarını hep birlikte yapmıştık, bu neden farklı olsundu ki? Birlikte eğitim programı en başından itibaren başarılı oldu: Erkekler öğrenmeye çok hevesliydi ve orada olmaktan onur duyuyorlardı, kadınlar erkeklerin umursadıklarını görmekten memnundu. Böyle günlerde tipik bir kadın orgazmı konuşmasında, ister konferans olsun, ister yetişkin eğitim semineri, isterse de üniversite, dinleyicilerimizin en az üçte biri erkeklerden oluşuyor.

Kadın orgazmı programlarımızın yardımcı pilotu olarak benim rolüm geçtiğimiz sekiz yılda dönüşüme uğradı. Başlangıçta konuya, kadınların cinselliği karmaşık, erkeklerinkiyse basit diye yaklaşıyordum. Benim görevim erkeklerin kadın cinselliğinin gizemlerini anlamalarına yardım etmekti. Zamanla programa katılan binlerce erkeğin sorularını yanıtlayarak ve onlarla konuşarak, erkeklerin de aynı oranda karmaşık cinsel meselelerle karşılaştıklarına olan inancımı geri kazandım. Kadınlar gibi, şaşırtıcı sayıda erkek, orgazm olma zorluklarını, erken gelme sorunlarını, beden algılarına dair kaygılarını, yatakta iyi performans gösterememe endişelerini anlatıyordu. Kadınlardan daha kolay orgazm olsalar da erkeklerin de kendilerince sıkıntıları var. Bundan sonraki bölümlerde, Dorian ve ben, erkeklerin kadın orgazmına dair neleri anlamaları gerektiğine ilişkin öğrendiklerimizi, ayrıca erkek cinselliğinin bu tabloya nasıl sığabileceğini paylaşacağız.

### *bu kitap sizin için (evet, sizin için)*

BU KITABI KADIN orgazmı uzmanları, yeni başlayanlar ve ikisi arasındakiler için yazdık. Farklı cinsiyetlerden ve cinsel yönelimlerden insanlar için – kadın cinselliğiyle ilgilenen herkes için. Oral seks, anal seks ve cinsel birleşme üstüne tavsiyeler vereceğiz, ayrıca anketimizi cevaplayan

yaklaşık 2000 insandan duyduklarımızı da aktaracağız. G-noktası ve vibratörlerden tutun da, orgazm olmayı öğrenmeye kadar kadınların kendi orgazmı hakkında bilmek isteyebileceği her şeyi ele almaya çalıştık. Bir bölümü lezbiyen ve biseksüel kadınlara ayırdık, başka bir bölümde de erkeklerin karşılaştığı sorunları ele aldık. Orgazm taklidi yapmaktan kadınların penis boyutu hakkında ne düşündüğüne, vücudunuz istediğiniz tepkiyi vermediğinde başvurulacak ileri düzey arıza teşhis yöntemlerine kadar her şeyi açığa kavuşturduk.

Bu sayfalar ilişkiden sakınmayı seçen ya da henüz partnerli seks deneyimi olmayan okurları özellikle ilgilendiriyor. Pek çok bakire ve ilişkiden sakınan insan da orgazm olur, ya da olmak ister. Seks hakkında bir şeyler öğrenmek hemen dışarı çıkıp pratik yapmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Fakat konu hakkında bilgi sahibi olmak, büyük olasılıkla güvenli ve sağlıklı seçimler yapabileceğiniz, ne isteyip istemediğinizi ve doğru zamanın ne zaman geldiğini anlayacak kadar rahat olabileceğiniz anlamına geliyor.

Kadın orgazmından söz ettiğimizi duyan kimileri şunu soruyor: "Kadın [*female*] derken ne demek istiyorsunuz?" Transgender, queer ve interseks toplulukların müttefikleri olarak, toplumsal cinsiyetin basit bir kadın-erkek ikiliğinden daha karmaşık olduğunu biliyoruz. Aynı zamanda insanların nasıl bir sistem içinde yetiştiklerinin, biyolojik ve toplumsal faktörlerin birleşiminin insanların kendi cinselliklerini nasıl deneyimlediklerini güçlü biçimde etkilediğinin farkındayız. Çünkü İngilizcede toplumsal cinsiyet çeşitliliğini tartışmayı kolaylaştıracak denli yaygın kullanılabilecek sözcükler henüz yerleşmedi, bu kitapta "kadın [*female*]" ve "*she*" sözcükleri yer alıyor. Eğer bedeniniz ve yaşamınız kullandığımız dile uymuyorsa, kullandığımız sözcüklerin size bir anlam ifade etmesi için bize biraz anlayış göstermenizi ve gereken sözcük değişimlerini yapmanızı rica ediyoruz.

Bugünlerde kadın orgazmını üniversite öğrencilerinden oluşan bir dinleyici kitlesine anlatıyoruz, ama yirmili, otuzlu yaşlarında ve üstünde dinleyiciler de olmuyor değil (hatta seksen yaşında katılımcılarımız bile

oldu). Bu kitabı aynı yelpazedeki yetişkin kitlesini aklımızda tutarak yazdık. Kitapta zaman zaman "kızlar [*girls*]" ve "oğlanlar [*boys*]" kelimelerini kullandığımız oldu, çünkü birçok üniversite öğrencisinin ve genç yetişkinin kendilerini ifade ederken kullandıkları dil böyle.

Bir tür cinsellik ansiklopedisi değil, kadınların cinsel hazzı üstüne bir kitap yazdık. Bu yüzden sekse dair değinmediğimiz çok sayıda konu oldu: Mesela iyi *blowjob* yapma teknikleri, erkek mastürbasyonunun ayrıntılı olarak ele alınması ya da prostat masajı gibi başlıklar bu kitaba girmedi. Bu kitapta "erkek [*men*]" sözcüğünü kullandığımızda, genel olarak mevcut ya da gelecekteki partnerine zevk vermekle ilgilenen heteroseksüel ve biseksüel erkekleri kastediyoruz. (Çok sayıda gay erkek okur beklemiyoruz, öte yandan kişisel amaçlarla olmasa da konu hakkında bilgi almak isteyen böyle beş on dinleyicimiz de oldu.) Kadın orgazmı konusunda az sayıda insan için önemli olan tantrik seks ve sadomazoşizm gibi konulara yalnızca kısaca değindik. Kadın orgazmının muhtemel evrimsel temeli gibi akademik konularla uğraşmamayı seçtik. Neyse ki bu patikaları keşfetmekle ilgilenenler için onlarca yetkin ve kapsamlı kitap var.

## *nereden biliyoruz bunları*

İLERLEYEN SAYFALAR BU konuda sekiz yıllık öğretim sürecinden damıtılmış bir bilgeliği, ayrıca katıldığımız cinsellik eğitimlerinden, atölyelerden, konferanslardan ve akademik derslerden yıllar boyu öğrendiklerimizi içermektedir.

Tabii yalnızca bunlarla yetinmiyoruz, çünkü kişisel deneyimlerin "uzmanlar"ın söyledikleri kadar konuyla alakalı olduğuna inanıyoruz. Çoğu kez bir sınıfın karşısına geçip bir kitaptan "X olunca Y olur" gibi olguları anlattığımız oldu, ama asıl niyetimiz bir dinleyicinin "Bence Y olunca X olur", ya da bir başkasının "Sahiden mi? X'e bayılırım ama bundan ötesine genelde geçemem" demesi, bir üçüncünün de çıkıp "Benim için Y sadece ABC'den sonra gelmiştir" demesini sağlamaktı. Dinleyicilerimizden, bu konuda başkalarıyla yaptığımız gayri resmi, bazen de oldukça kişisel

konuşmalardan bir sürü şey öğrendik. Sırf cinsel deneyimlerin çeşitliliğinin hatırlatılması bile tevazu sahibi yapıyor insanı, böylelikle başka insanlara olasılık yelpazesini anlatmak kolaylaşıyor.

Bu kitap aynı zamanda ayrıntılı online anketimizi dolduran 1956 insanın içgörülerinden de yararlanıyor. Masters ve Johnson'dan tutun da *The Hite Report* ve 1994'teki "Sex in America"ya kadar geçtiğimiz yüzyılda yayımlanan ABD'deki en büyük cinsellik anketlerini de okuduk, ama yeni yüzyılın ve yeni kuşağın bakış açısını içermesi adına tabloyu güncellemek istedik. Anketimiz 125'in üzerinde sorudan oluşuyor, bunların bazıları, piercing, porno, kadın boşalması ve seks oyuncakları gibi geçmişte yapılmış ülke çapındaki anketlerin çoğunda yer verilmeyen konular. (Alfred Kinsey'nin 1940'lardaki araştırması katılımcılarına genital piercingin seks hayatlarını daha iyi yapıp yapmadığını sormuyordu bile!) Düşüncelerini ve deneyimlerini bizimle paylaşmaya zaman ayıran herkese son derece minnettarız.

Anketimizi kırk beş eyaletten kadın, erkek ve trans katılımcılar yanıtladı (ayrıca az da olsa Kanada ve Amerika dışından katılanlar da oldu). Asıl e-posta listemiz eğitim programımıza katılanlardan oluştuğu için, büyük çoğunluk üniversite çağındakilerden ve yirmilerinde insanlardan oluşuyor, fakat yaşça daha büyükler de azımsanacak sayıda değil – ankete cevap veren en yaşlı katılımcımız altmış sekiz yaşında. Ankete katılanları e-postayı yaymaları konusunda teşvik ettik ve sonunda ankete cevap verenlerin % 20'si seminerlerimize katılmamış kişilerden oluştu. Her ne kadar anketi cevaplayan kitle demografik olarak geneli temsil edici olmasa da, katılımcıların çeşitliliği ve dürüstlüğü bize çok çarpıcı geldi. Anket verileri, kitap boyunca italik verdiğimiz katılımcıların kendi sözleri, farklı araştırmalarla karşılaştırma fırsatı bulduğumuz istatistikler ve kendi tavsiyelerimiz yoluyla aktarıldı. Bu zengin bilgi kaynağı sayesinde, ilerleyen sayfalarda bulacağınız sadece bir araştırma laboratuvarındaki biliminsanlarının tavsiyeleri ya da fikirleri değil, sizin gibi yaklaşık 2000 insanın deneyimleriyle test edilmiş gerçekler.

## *büyük O’nun ötesinde*

BU KITABIN YAZARLARINDAN böyle bir şey duymak biraz ironik gelebilir, ama seksin yalnızca orgazmdan ibaret olduğunu düşünüyorsanız gözden kaçırdığınız bir şeyler var. Şöyle diyelim: Orgazm –kadın orgazmı ve başka çeşitleri– gerçekten, *harbiden* eğlencelidir. Çok iyi hissettirir; aslına bakarsanız, ömrü hayatınızda duyabileceğiniz en zevkli fiziksel hislerden biridir. Birçok insan için duygusal ve spiritüel deneyim mertebesine çıktığı bile olur.

Gelgelelim, seksin tek meselesi orgazm değildir. Orgazma takılarsanız başka birçok şeyden mahrum kalırsınız: mesela birine dokunma ve dokunulma hissini, muzip yükselişleri ve beklenmedik inişleriyle tahrik olma trenine binme deneyimini, bedensel yakınlaşmanın rahatlatıcı keyfini. İşini bilen âşıklar orgazm olmadan da çok iyi seks yapıldığını bilirler.

Orgazm saplantısının insanları yanlış yönlendirdiğini gördük. Bir çift, beklenen orgazmın gerçekleşmediği bir cinsel deneyim yaşadığında genelde böyle olur: Erkek hiçbir gerekçe olmaksızın ereksiyonunu kaybeder ya da kadın oral seks yoluyla gelemez, her ne kadar bu daha önce işe yaramışsa da. Kimileri panik anlarında bize başvuruyor. Beni hâlâ seksi buluyor mu? Beni hâlâ seviyor mu? Neyim var benim, onun neyi var, bize ne oluyor? Panik ne kadar büyükse bir sonraki sekste gerilim o denli çok olur. Ne kadar gerilirlerse bir sonraki orgazm olasılığı da o denli azalır. Ve o sarmal düşüş başlar.

Bu nedenle asıl mesele birbirinden ayrı değerlendirilen tek bir orgazm değildir. Herhangi bir gece orgazm olursanız ne âlâ! Olmazsanız gülüp geçin! Ya da iç çekin. Çok önemli değil, yolculuk varış yeri kadar tatlı olabilir. Biriyle birlikte olmaktan alabileceğiniz hazzı, keyfi ve bedensel yakınlaşma hissini tek bir kereye mahsus orgazm olamadınız diye dertlenerek harcamaya değer mi?

Bunu akılda tutarak, kitabı yalnızca orgazmın bitiş çizgisine ulaşmak için tavsiyeler olarak değil, aynı zamanda iyi seksin tadını çıkarmaya dair bir

kitap olarak okuyun. Bedeninize kulak verin, rahatlayın ve keyfinize bakın, asla hayal kırıklığına uğramayacaksınız.

Son olarak, söylediklerimizden biri yataktaki çıplak kişiyle çelişirse, her zaman çıplak kişiye inanın. Her insan, bedenini bizim bilebileceğimizden daha iyi tanır.

# Büyük O'nun Sırrı

**TOP TEN ORGAZM GEREKÇESİ**

1. Çünkü çok iyi hissettiriyor.
2. Çünkü bedava.
3. Çünkü yasal.
4. Çünkü stresi azaltıyor.
5. Çünkü kalori yakıyor.
6. Çünkü uyumanıza yardımcı oluyor.
7. Çünkü gerginliği alıyor.
8. Çünkü âdet sancılarını ve baş ağrısını alıyor.
9. Çünkü partneriniz olsa da olmasa da yapabiliyorsunuz.
10. Neden yapmayayım ki?!

**BONUS:** Orgazm gibisi yok.

### *kadın orgazmı da ne?*

ROMANTIK TARAFINI VE haz çığlıklarını bir kenara bıraktığımızda (ya da dingin bir orgazmın mutluluk dolu sessiz titreşimi dışında), kadın orgazmı yalnızca istem dışı bedensel bir kasılmadır. Kesik kesik öksürmenin ya da mekik kasılmasının aksine, orgazmik kasılmalar ayaklarınızı yerden keser. Orgazmın size nasıl bir his vereceğini kontrol edemezsiniz, tıpkı hapşırığınızı tam olarak kontrol edememeniz gibi. (Eminim siz de orgazmı hapşırık gibi tarif eden çocuklar için olan cinsellik kitaplarından okumuşsunuzdur. Eğer öyleyse, kuşkusuz ilk orgazmınızın hapşırıkla uzaktan yakından alakası olmadığını fark ettiğinizde, şaşkınlıkla memnuniyet karışımı bir duyguya kapılmışsınızdır.) Uyarılma esnasında, kadının kan akışındaki zevk hormonları tavan yapar ve orgazm esnasında

daha da fazlası sular seller gibi kana karışır. Bedeninizin doğal yoldan hissettiği en büyük zevk budur.

Orgazm esnasında, kadınlar vajinalarındaki, uteruslarındaki, anüslerindeki, bazen de el ve ayaklarında olduğu gibi vücutlarının başka bölgelerindeki kasılmayı çoğunlukla hissedebilirler. Kimi kadınlar genital bölgelerine ya da bütün vücutlarına dalgalar halinde akın eden bir ılıklık hissinden söz eder; kimileri de elektrik akımına tutulmuş gibi hissettiğini söyler. Bir kadının gelmesi oldukça durgun da olabilir, bedeninde çok fazla devinim de yaratabilir.

> *Ilık bir his geliyor. Bedenim katılaşıyor ve özellikle yoğun bir orgazm yaşadığımda yüzüm karıncalanıyor, bacaklarım tutmuyor.*

> *Nefesim kesiliyor, ya hiç sesim çıkmıyor ya da çığlığımı tutuyorum (dairemin duvarları ince). Bütün bedenim kaskatı kesiliyor, ayak parmaklarım kıvrılıyor, el altında ne varsa ona sıkıca tutunuyorum ve tir tir titriyorum. Genelde hareket edemez hale geliyorum.*

> *Bütün bedenimin bir tür rahatlama için çırpınıp kıvrandığını hissedene dek, inanılmaz, âdeta dayanılmaz bir gerilim ve devasa bir haz yığılması oluyor. Sonra sanki bir şeyler birden salıveriliyor ve bütün bedenimin elektrikli bir titreşimle ürperdiğini hissediyorum. Sonra gevşiyorum ve sakinleşiyorum.*

Cinsel olarak uyarılmış olmak tek başına son derece haz vericidir, ancak orgazm, haz hissinin, uyarılma sürecinden çok daha fazla olduğu kısa bir zaman diliminde gerçekleşir. Kadın orgazmlarının çoğu üç saniyeyle on beş saniye arası sürer, ama bir dakika ve daha fazlasına kadar sürdüğü de olur. Büyük, şiddetli ve VovvovvovVOVV! dedirten orgazmlar da vardır, zar zor fark edilenler de, ikisinin arası olanlar da. Orgazm kadından kadına, orgazmdan orgazma değişir. Her orgazm eşsizdir – tıpkı bir kar tanesi gibi!

> *O kadar güzel ki, birkaç saniyeliğine dünyadaki her şeyi unutuyorum. Bütün hücrelerimle yaşadığımı hissediyorum.*

**“gelmek” ya da “orgazm olmak”**

Pek çok insan “gelen” kadın ile “orgazm olan” kadın arasında bir fark olup olmadığını merak ediyor. Aslında bu iki terim birbirinin yerine geçebilir. Karışıklık yaratan şey muhtemelen erkeğin menisi için kullanılan sözcüğün “come” (bazen *cum* diye de yazılır) olmasından ileri geliyor, bu yüzden insanlar “gelme”nin boşalma olduğunu zannediyor. O zaman da boşalmanın olmadığı kadın orgazmına da “gelme” dendiğinden ya da “gelme”nin yalnızca kadın orgazmına tekabül edip etmediğinden emin olamıyorlar (kadın boşalması için 6. Bölüm’e bakabilirsiniz).

Bu karışıklığı kafanızdan atın. Bir kadın “geliyorum!” diye bağırıyorsa bu orgazm olduğu anlamına gelir ve orgazm oluyorsa da geliyordur! Kadın boşalmasının gelme deyimiyle hiçbir alakası yoktur.

*Eskiden orgazmlarıma minik O derdim çünkü orgazmlarımın daha iyi olacağını, anlarsınız ya, daha sarsıcı olacağını düşünürdüm. Sonraları aslında olması gerekenin bu olduğu gerçeğini kabullendim. Yine de daha çok keyif almayı öğrenmiyor da değilim, bu yüzden sorun yok.*

*Bedenim ürpermeye başlıyor, karnımda bir kelebeklenme oluşuyor ve çok fena çişimin geldiğini hissediyorum. Sonra dalgalar halinde bedenimi sarıyor, sanki bütün kaslarım gevşiyor.*

*Orgazm, partnerimle yekvücut olmuşum gibi, spiritüel, dört başı mamur bir his.*

*İlk başta bedenime şimşek çakması hissi geliyor ve sonra uyarılma devam ederse, bütün enerji kasıklarıma akıyor, sonra aynı anda kasıklarımdan boşanıyor.*

Orgazm olup olmadığınızdan emin değilseniz sayfa 71’deki “Emin Değilim” bölümüne bakın.

## *sen nelere kadirsin klitoris!*

KLITORIS’IN ÇOĞU KADIN için başlıca seks organı olduğunu muhtemelen zaten biliyorsunuzdur.

Üreme, idrar yapma ve haz için kullanılan penisin aksine, klitorisin tek varoluş amacı hazdır. Yapılan araştırmalara göre, penis de klitoris de

fetüsün erken gelişim döneminde aynı dokudan kaynağını almasına rağmen, kadının cinsel organı erkeğinkinden daha hassastır: Klitorisin başında bulunan sinir ucu sayısı, insan anatomisinin başka bütün bölgelerine göre çok fazladır, hatta klitorisin başında penisin başındakinden iki ya da dört katı kadar daha fazla sinir ucu vardır.

### bırak morfini, ver orgazmı

Orgazm olan kadınlar üstünde yapılan araştırmalara göre kadınların acıya duyarlılığı cinsel olarak uyarıldıklarında önemli ölçüde azalıyor, hatta geldikleri anda daha da azalıyor. Birçok çalışma öncelikle kadınların normal şartlar altında ne kadar baskıyı acı verici bulduklarını belirler (örneğin kadının parmaklarına basılır). Bu çalışmaların bulgularına göre, aynı kadınlar cinsel olarak uyarılmışlarsa, çok acıdığını söylemeden önce rahatlıkla daha çok baskıya dayanabilirler. Orgazm esnasında çok daha fazla baskıya dayanabiliyorlar (hatta bazı durumlarda iki katından da fazla), tabii baskı tolere edilemeyecek düzeye gelene kadar.

Bu yalnızca orgazmın kadının dikkatini dağıtarak acıyı hissetmesini engellediği anlamına gelmiyor, çünkü başka dikkat dağıtıcı aktiviteler aynı acı yatıştırıcı sonuçları vermiyor. MR'lar orgazmın endorfin salınımı sağladığını, bu nedenle geçici olarak acı uyarısı veren sinir uçlarını hissizleştirdiğini gösteriyor.

Birçok kadın bu durumun hazzın doruğuna ulaştıktan sonra da sürdüğünü söylüyor. Kimileri orgazm olmanın âdet sancılarını azalttığını söylerken, kimileri de orgazm olarak baş ağrısından kurtulduğunu belirtiyor. Bir kadın bize orgazmın migreni geçirmenin en kesin yolu olduğunu söylemişti. Diğer kadınlar "canım başım ağrıyor," bahanesini kullanarak kocalarını geri püskürtürken, kendisi aynı cümleyi kullanarak kocasına tutku dolu bir gece istediğini ima ediyormuş.

1970'lerden bu yana araştırmacılar ve kendi kendini yetiştirmiş kadınlar klitorise daha yakından bakmaya başladılar. Organın bütününün minnacık bir yumru olmadığını, çoğunun içeride ve oldukça büyük olmak üzere on sekiz ayrı bölümden oluştuğuna dikkat çektiler. Klitoris başı, şaft, iç dudak, dış dudağın yanı sıra (bunlar klitorisin harici olarak görünen bölümleridir, sayfa 77'deki resme bakabilirsiniz), kadının vücudunun içinde erektil dokulardan oluşan lades kemiği şeklinde bir çift klitoral bacak da vardır. Bunlar beş ila dokuz santim arasındadır ve kadının kuyruksokumuna doğru

kıvrılır, kadın uyarıldığında kanla dolar. Bu “bacaklar” 1600’lerde bile belgelenmiştir, ama sonraki anatomistlerce unutulmuştur.




Onur Yürüyüşü’nde bir klitoris hayranı

İç dudakların altında erektil doku uzanır ve erektil dokular aynı zamanda üretrayı (çişinizi yaptığınız kanal) da sarar. (Bu bölgeye, yani üretral süngere G-noktası da denir. Bütün bunların kadın vücudunda bir arada nasıl durduğunu görmek için 6. Bölüm’deki diyagrama bakın.) Klitoral organ, ıslanmayı ve bazen de boşalmayı sağlayan sinir kompleksleri, kan damarları, kaslar, bağdokular ve salgı bezleri de içerir.

Bütün bunlar bize ne anlatıyor? İlk olarak şunu: Bir kadının cinsel haz potansiyeli oldukça kapsamlıdır – bize öğretilen küçük “klitoris butonu”ndan çok daha fazlası. Öte yandan klitoris genelde hak ettiği ilgiyi görmüyor. Öğrenciler için hazırlanan sağlık kitapları, kadın anatomisi diyagramlarına klitorisi dahil etmeyi ya da işaretlemeyi ihmal ediyor. (Penisin olmadığı bir erkek anatomisi diyagramı düşünsenize.) 2005’te heteroseksüel öğrenciler arasında yapılan bir araştırmada, kadın öğrencilerin % 29’u, erkek öğrencilerin % 25’i, kadın genitali diyagramında klitorisin yerini doğru işaretleyememiş.

“Vajina” sözcüğü genellikle klitorisi bir parça gölgede bırakıyor. Ebeveynler çocuklarına doğru anatomik sözcükleri öğretmeye çalışırken çoğunlukla oğullarına penisi olduğunu, kızlarına da vajinası olduğunu söyler. Burada yanlış bir şey yok, ama sahip oldukları organlar bu

sözcüklerden ibaret değil. Pek çok kız çocuğu klitorisinden habersiz büyüyor (ve bacaklarının arasına baktıklarında gördükleri organlar toplamının adı olan “vulva” sözcüğünü nadiren öğreniyor). Kısmen Eve Ensler’in çılgın başarı yakalamış, yılda 2000 performansa ulaşan *Vajina Monologları* sayesinde,

> **(klitoris) büyüklüğü önemli mi?**
>
> Söz konusu klitoris olunca, büyüklük kesinlikle önemli değildir. 1933’e kadar geriye gittiğimizde bile, seks araştırmacıları farklı uzunluktaki ve çaptaki klitorislerin kadının orgazmı üstünde bir etkisi olmadığını saptamışlardır. O zamandan beri yapılan pek çok çalışma aynı sonuca varmıştır: Etli ya da sıska fark etmez, klitorisiniz orgazmınızın yavaş ya da hızlı, şiddetli ya da nazik, tavlaması zor ya da kolay olmasını etkilemez.

“vajina” sözcüğü bir süredir gün yüzüne çıkmış durumda. Son zamanlara dek, *hu-hu*, *kuçi* ya da *aşağısı* gibi sözcüklerin kibar ortamlarda ağza alınmadığını, gazetelerdeyse asla yer almadığını düşünürsek, bunun bile çok büyük bir hamle olduğunu görürüz. Belki bir zaman gelecek, kanlı canlı klitoris de gün yüzü görecek. Dişil yerlerini daha iyi tanımak isteyen kadınlar sayfa 77-80’e göz atabilir.

### *kadın uyarılması: nasıl işler?*

1950’LERIN VE 1960’LARIN önde gelen seks araştırmacıları olan Masters ve Johnson çifti hayli radikal şeyler yapıyordu (ki bu hâlâ radikal bir şey!): Kadınları makinelere bağlayıp mastürbasyon ya da seks yapmalarını izleyerek laboratuvarlarında cinsel uyarılmayı inceliyorlardı. Gözlemlerinden öğrendiklerine dayanarak “dört evreli cinsel tepki modeli” dedikleri şeyi açıklıyorlardı. Günümüzdeki kimi uzmanlar Masters ve

Johnson'ı çeşitli yönlerden eleştiriyor. Örneğin yaptıkları işin basite indirgeyici olduğunu söylüyorlar, çünkü Masters ve Johnson'a göre seks, uyarılma evresinden orgazm evresine dosdoğru ve değişkenlik göstermeden giden bir şey. Her ne kadar eksiklikleri olsa da, pek çok kadın Masters ve Johnson'ın kavramlarını kendi cinsel tepkilerini anlamakta yararlı buluyor.

Klasik Masters and Johnson modeli heyecanlanmayla açılır (fakat yeni uyarılma bölgesi teorileri cinsel arzunun genellikle heyecanlanmadan önce geldiğine dikkat çekiyor). Heyecanlanma evresinde eğlence başlar! Genellikle, kadınların kalp atışları ve nefesi hızlanır, kan basıncı artar, genital bölgesine kan akışı başlar ve vajinası kayganlaşır. Tahrik oldukça klitorisi büyür ve sertleşir, tıpkı erkeğin penisinin uyarılma sırasında büyüyüp sertleşmesi gibi. Kadınlar boyunlarında, göğüs kafeslerinde ya da bedenlerinin başka bölümlerinde pembe ya da daha koyu renkte "seks kızarması" yaşayabilirler. Meme uçları dikleşir, iç ve dış vajinal dudaklar şişer. Kadın çoğunlukla bedenindeki değişimler hakkında düşünmüyordur ya da bunların

## bacak aranda ne var?

Yaptığımız ankette, kadınlara, yetişme dönemlerinde ebeveynlerinin kadın cinsel bölgesi için hangi sözcükleri kullandığını sorduk. Ebeveynlerin çoğu "vajina" gibi sözcükler kullanırken ve birçoğu vücudun o bölgesinin lafını bile etmezken, kimi ebeveynlerin bu konuda epey yaratıcı oldukları ortaya çıktı. İşte ebeveynlerin vulva ya da vajina yerine kullandıkları sözcüklerden bazıları:

- aşağısı
- bacak arası
- badem
- bal çanağı
- bıdı
- bölge
- cici
- cik-cik
- çatı
- çiçek
- dıncık
- dudu
- fıstık
- gubarcık
- hu-hu
- kek kalıbı
- kız şeysi
- kitap ("Kitabını kapalı tut ki kimse okumasın.")
- kuçi
- kurabiye
- kuğu
- kuku
- lale
- mağara
- mahrem yerler
- mındık
- minik serçe
- minnoş
- nunu
- özel bölge
- pamuk
- papatya
- patapat
- petek
- pıtı
- pıtık
- piş-piş
- piş-tu
- pizza (Bu aile erkek çocuğununkine "sosis" diyormuş.)
- pofuduk
- pom-pom
- potiş
- pu
- pu-pu
- şeftali
- şey
- şu-şu
- tımbış
- tinki
- tu-tu

farkında bile değildir. Yalnızca, "Evet, iyi hissediyorum," diye düşünüyordur.

Masters ve Johnson'a göre bir de plato evresi vardır. Kadın normalde yaşadığından daha yüksek bir uyarılma düzeyindedir, ama sanki ilerleyemiyor gibi takılıp kalmış hisseder. Daha sonra cinsel tepki teorisyenlerinden bazısı bu evreyi uyarılma modellerinden çıkarsa da, görüştüğümüz pek çok kadın bu evrenin deneyimlerini eksiksiz tarif ettiğini söylüyor. Dorian, henüz orgazm olmadığı dönemde, uyarıldığında kendisine

hiçbir şey olmuyormuş gibi geldiğinde sinirleri bozuluyormuş. Bu yüzden denemeyi bırakmış, hayal kırıklığına uğrayıp şu sonuca varmış: “Bende bir arıza var galiba.” Plato evresini okuması, orgazm olmaya doğru bir numaralı adımı olmuş; çoğu kadının plato evresini deneyimlediğini öğrendiğinde hayretler içinde kalmış. Eğer durum buysa, demiş, demek ki hiçbir yere gitmeyen uyarılma arızalı olunduğu anlamına gelmiyor – aslında *normal* olduğunun işareti. Bazı günler kadınlar neredeyse hiç plato olmaksızın heyecandan doğrudan orgazma geçiş yapabilir, bazı günlerse sonsuza dek platoya takılıp kalmış gibi hissederler.

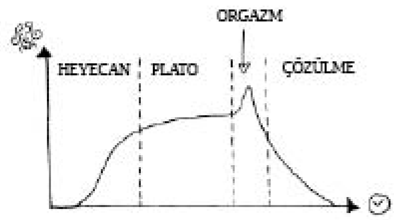
Çoğunlukla, eğer stimülasyon devam ederse, bu, kadını öncelikle plato

### tik, tak, tik, BOM!

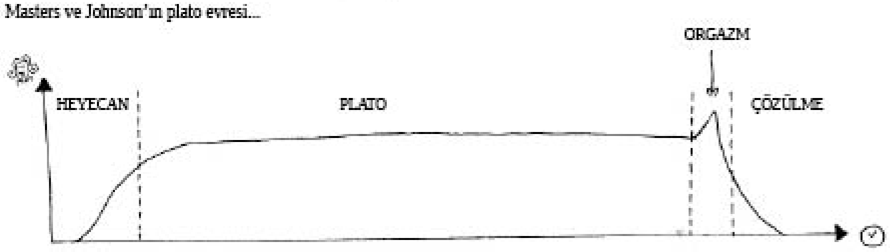
Bir kadının orgazm olması ortalama olarak yirmi dakikalık doğrudan klitoral stimülasyonu gerektirir. Erkeğeyse ortalama ikiyle beş dakika arası gerekir. Kesinlikle adil değil!

Aklınızda bulunsun, yirmi dakika ortalama hesap. Potansiyel olarak kadınların yarısının orgazm olması yirmi dakikadan fazla alır. Otuz dakika, kırk dakika ya da daha fazla hiç de olağandışı değildir.

Tabii tam tersi de doğru olabilir. Kimi kadınlar çok çabuk gelir. Kimi erkeklerin gelmesi de çok uzun sürer. Farklı kişiler farklı uyarılma sürelerine de ihtiyaç duyabilir. Bunu *The Guide to Getting It On*’un yazarı Paul Joannides’ten daha iyi ifade edemezdik herhalde: “Kimileri sevgilileri onları enseden öptüğünde orgazm olur; kimileri de bacaklarının arasında baston ya da iki dinamit olmasına ihtiyaç duyar. Orgazm olmak için gereken stimülasyon yoğunluğunun insanın seksten ne kadar zevk aldığıyla bir alakası yoktur.” Sekse ilişkin her şeyde olduğu gibi, normal olan inanılmaz biçimde kişiden kişiye değişir.




Masters ve Johnson'ın plato evresi...




… ancak bir kadının orgazm olması uzun sürüyorsa eğer, böyle bir tablo ortaya çıkar.

evresine götürür, en sonunda da orgazma. Oley! Nefes alıp vermesi ve kalp atışları iki katı hızlanır. İlginçtir, bir kadının orgazm sırasındaki beyin dalgaları, derin meditasyondaki birinin beyin dalgalarına benzer. Kadınlar genellikle stimülasyonun orgazm boyunca da devam etmesini ister. Eğer kadın parmağınız, diliniz ya da penisiniz üzerine binmişse, size dur ya da yeter işareti yapana kadar devam edin!

Zirveye ulaştıktan sonra, kadının yavaşça uyarılmamış haline döndüğü çözülme evresi vardır. Tabii çoklu orgazm günü yaşıyorsa, o iş başka! Sayfa 33'te daha fazlasını bulabilirsiniz.

## *klitoral arıza tespit: aşırı hassas klitorise ne yapmalı?*

BIR BAŞKA SIK rastlanan soru: "Bazen klitorisim (ya da partnerimin klitorisi) çok hassaslaşıyor, dokununca acıyor. Sanki orgazm safhasını atlamış da orgazmdan sonraki hassasiyete ulaşmış gibi. Ne yapabilirim?" Kimileri de klitorislerinin aşırı hassaslık yerine hissizleştiğini söylüyor. Bu ikisinden birini kendiniz, kız arkadaşınız ya da karınız yaşamışsa, işte deneyebileceğiniz birkaç şey:

○ Doğrudan klitorise dokunmak yerine etrafındaki yerlere dokunun. Pek çok kadın için klitoris başı dokunulamayacak kadar hassastır ya da çabucak aşırı hassas olabilir. Daha çok vajinal şafta stimülasyon vermeyi deneyin

(genellikle kadınların dokunulmasını en çok sevdikleri bölgedir) ya da klitoris etrafındaki deriye, doğrudan dokunmadan nazikçe çekilebilecek ya da titreştirilebilecek vulvaya yakın bölgelere odaklanın. Kimi kadınların klitoris sinirleri öylesine hassastır ki, en doğrusu etli dış dudaklar yoluyla stimülasyon vermektir (parmaklar dış dudakların dış kısmında olmalı).

Bazen klitorisin doğrudan başını ovuşturmaktansa yan tarafını, üstünü ya da aşağısını ovuşturma ihtiyacı duyuyorum. Genelde doğrudan klitorisi ovuşturmaktan doğan acı verici duygudan daha iyi.

○ Sık sık minik aralar verin. Bazı klitorisler, “iki adım ileri, ara ver, uyarılmanın bir adım geri çekilmesine izin ver, sonra yeniden başla” türünden bir yaklaşıma en iyi biçimde cevap verir. Klitoral dikkati canlı tutmak için birkaç saniyelik periyotlarla ya da klitoral stimülasyonun olmadığı birkaç dakikalık periyotlarla orgazmik evrenin son aşamasına gelene dek çok sayıda başla-bırak hareketi deneyin. (Bu aşamada, muhtelemen o tatlı evrede kalmak isteyeceksiniz).

○ Klitorisi ıslak tutun. Klitorisinize (ya da onun klitorisine) parmaklarınızla dokunuyorsanız, tükürük ya da kayganlaştırıcıyla tekrar tekrar ıslatın ya da sık sık “bal kavanozunun dibine parmak banın” (parmaklarınızı kendi vajinanıza/onun vajinasına daldırın).

○ Partnerler, kadın mastürbasyon yapıyorken onun ne yaptığını inceleyebilirler (elbette bu deneyimi sizinle paylaşma rahatlığına sahipse). Stimülasyonunun ne kadar doğrudan ya da dolaylı olduğuna, ne türden bir hareketi tercih ettiğine (aşağı mı yukarı mı, öne mi arkaya mı, daireler şeklinde mi vs., ağırlıklı olarak hangi yöne odaklandığına dikkat edin), bastırma hareketinin ne kadar nazik ya da sert olduğuna ve kendini ne sıklıkla ıslattığına özellikle dikkat edin.

○ Nazik olun. Özellikle başlangıçta bu çok önemlidir. Partner konumundaysanız eğer, daha hafif bir dokunuşun daha iyi olup olmadığını ya da vücudunun hangi bölgesine odaklanılmasını istediğini sorun.

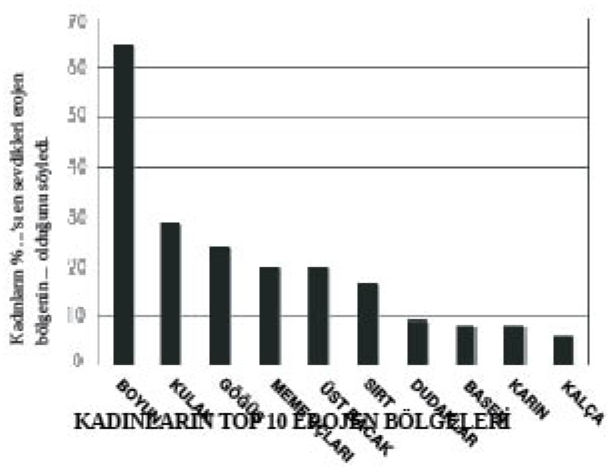
○ Unutmayın ki bazı günler orgazmın olmayacağı tutar. Mastürbasyon da dahil seks kusursuz olmayan bir sanattır: Bazı günler şahanedir, bazı günler “idare eder”, bazı günler de olmayacağı tutar. Telaşa düşmenizi gerektiren

bir durum değildir bu; katiyen aşkın bittiğine ya da partnerinizle uyumsuz bir çift olduğunuza dair canınızı sıkmanızı gerektirecek bir durum değildir. Biraz olsun dalgaya almayı öğrenin ve unutmayın ki kadınların çoğu orgazm olmadan da tatmin olabilir.

### *çoklu orgazm:*

#### klitoris ve vajinanın ötesinde

Bazen partnerlere kadınların bacak aralarının yanı sıra başka erojen bölgelerinin de olduğunu hatırlatmak gerekir. Kadınlara en sevdikleri erojen bölgeleri, yani genital bölgenin yanı sıra öpülmesini, yalanmasını ve okşanmasını sevdikleri yerleri sorduğumuz anketimizden şu sonuçları aldık:



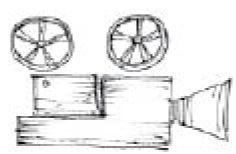

Ayrıca anketimize katılanların söyledikleri en sevilen diğer bölgeleri de unutmayın: omuzlar, köprücükkemiği, eller, ayaklar, diz arkası ve kasık tüylerinin hemen üstündeki karın bölgesi. İşin aslı, doğru zamanda doğru partner tarafından doğru biçimde dokunulduğunda vücudun herhangi bir yeri erojen bölge olabilir. Bel altı genital bölge stimülasyonu olmaksızın göğüsleri ya da vücudunun başka yerleri okşandığında orgazm olabilen kadınlar da vardır. Keza bir kadını zevkten dört köşe yapan bir bölge başka bir kadının rahatsızlık duyduğu bir yer olabilir, dolayısıyla kadınlar sevdikleri şeyleri isteme, aynı şekilde partnerler de birlikte oldukları kişiden ipuçları alma ihtiyacı duyarlar.

### *zevki ve eğlenceyi ikiye katla*

**aynı konsept, katbekat fazlası**

Japoncada erkek mastürbasyonu için kullanılan kelime *senzuri*'dir, "bin darbe" anlamına gelir. Peki ya kadın mastürbasyonuna ne diyorlar dersiniz? *Manzuri*: "on bin darbe".

KIMI KADINLAR IÇIN büyük O'dan sonra devam etmek ve uyarılma kaybolmadan önce birkaç orgazma daha erişmek kolaydır. Kimileri de tek bir orgazm olur ve klitorisleri daha fazla stimülasyon alamayacak kadar hassaslaşır, tıpkı erkeklerin çoğunun geldikten sonra penislerine dokunulmasını
istememeleri gibi. Bu durum son derece normal: Orgazm kupon gibi değildir, daha fazla topladığınızda daha iyi olacak diye bir kural yoktur. Bir kadın bir



**sinemada büyük O:**
***40 days and 40 nights***

Başroldeki kadın ve adam birbirlerine bir anda âşık olur ama adam paskalya öncesi perhiz sebebiyle seks yapmayı bırakmıştır. Birbirlerine dokunamadıklarından —unutulmaz bir sahne— adamın getirdiği bir orkideyle sırayla birbirlerini okşamaya başlarlar. Adam, bir çiçek yaprağını kadının karnından iç çamaşırına doğru üfleyerek hareket ettirir, kadın öyle bir uyarılır ki gelmekten kendini alamaz. Partnerinizin karnı üstünde çiçek yaprağı üflemek gerçek hayatta işe yaramayabilir ama yine de bunun ateşli bir sahne olduğu da inkâr edilemez.

sevişmede yalnızca bir orgazmla daha büyük bir tatmin ve heyecan duyabilir.

Bununla birlikte, çoklu orgazma merakı olan ama bunu başaramayan bir kadınsanız, *Sex for One* ve *Orgasms for Two* adlı kitapların yazarı Betty Dodson'ın taktiklerine başvurabilirsiniz. İlk orgazmdan sonra kısa bir süreliğine, 10-60 saniye arası, klitoral stimülasyonu kesin. Sonra klitoral stimülasyona devam edin. Çoğu kadın aşırı hassasiyet döneminin çok çabuk geçtiğini fark edecek ve bir başka orgazma, belki de kısa aralıklarla daha da fazlasına

**seksi annecik (adayı)**

Hamileyken, özellikle de ikinci üç aylık dönemde, daha fazla cinsel istek duyduğunu, daha çok ıslandığını ve daha kolay çoklu orgazm olduğunu söyleyen birçok kadın vardır. Kimileriyse bu dönemde gelmenin bilhassa eğlenceli olduğundan söz eder (evet hiçbir sakıncası yoktur), dolayısıyla hamilelik cinsel anlamda endişelenmeniz gereken bir dönem değildir! Hamilelikte cinsel ilişki için 150. sayfaya bakabilirsiniz.

yelken açacaktır. Kimi kadınlar için art arda gelen orgazm zincirinde her orgazm daha da büyük olabilir, kimileri için de orgazmın şiddeti gitgide küçülebilir. Çoklu orgazm zincirinde bile her zirveye ulaşmanın kendi içinde bir dinamiği vardır; yani her orgazmın, asıl orgazma ait küçük "şok-sonrası" etkilerinden farklı olarak kendi içinde baştan sona bir ilerleme süreci vardır.

Hem erkek hem de kadın çoklu orgazm yetisine sahip olsa da (sayfa 37'ye bakın), çoklu orgazm kadınlar için katbekat daha kolaydır. Bu durum kısmen de olsa şu anatomik farktan ileri gelir: Hem erkek hem de kadında uyarılma esnasında kanla şişen erektil dokular olsa da, kan kadınların cinsel organına daha hızlı ve daha kolay girip çıkar, dolayısıyla kadın tekrar tekrar "depoyu doldurup" tekrar tekrar orgazm olabilir.

## *daha büyük ve daha iyi orgazmlara kegel'leyin*

1950'LERDE, DR. ARNOLD Kegel adlı jinekolog idrar kaçırma problemi olan hastaları için vajina ve üretra çevresindeki kasları güçlendirecek egzersizler icat etti. Hastalar, kas elastikiyetleri arttıkça egzersizlerin çok hoş bir yan etkisi olduğunu fark ettiler: daha iyi orgazm! Egzersizler yalnızca idrar kontrolüne yarasaydı, Dr. Kegel'in adı asla böylesine bir sevgiyle anılmayacaktı.

Daha sonra yapılan araştırmalarda, kulağa seksi bir kas kümesinden çok egzotik bir hastalık gibi gelen, kısaca PC kasları olarak adlandırılan *pubococcygeus* kas grubunu güçlendirmenin gerçekten de pelvik bölgeye kan akışını artırdığı, hassasiyeti artırmaya yardımcı olduğu ve zaman zaman hem kadın hem de erkek için daha şiddetli orgazma yol açtığı görülmüştür. Birçok erkek, kadının PC kaslarının penisi sıkacak kadar esnek olmasının hoşuna gittiğini söyler.

> *Kegel tek kelimeyle harika!! Orgazmı gerçek anlamda hissedebileceğin bir deneyim haline getiriyor.*

> *Cinsel ilişki sırasında şu "vajinayı sıkma" şeyini daha çok yapmayı denedim ve hem benim zevkimin hem de erkek arkadaşımınkinin katbekat arttığını fark ettim!*

Kegel egzersizi yapmak için öncelikle çalıştırmanız gereken kasları tespit edin. Çişinizi yaptığınızda ve idrar akışını durdurduğunuzda kullandığınız kaslardır bunlar. Genellikle bu egzersizleri çişinizi yapmıyorken uygulamalısınız, ama yeni başladığınızda doğru kasları tespit edip etmediğinizden emin olmak için çişinizi yapıyorken PC kaslarınızı sıkmayı deneyin.

Uygulayabileceğiniz iki farklı egzersiz var:

Uzun sıkış. Her yandan eşit baskıyla bir parmağınızı sıkıyormuşçasına kaslarınızı içe doğru çekin. Üçe kadar sayın ve kaslarınızı serbest bırakın. Bu hareketi tekrarlayın. Kaslar güçlendikçe kasılı olarak beklediğiniz süreyi artırın. 10'a hatta 20'ye kadar durabiliyor musunuz? Sıkarken nefes almaya devam edin. Kimileri vücutlarının içindeki bir asansörü yukarı çekiyor olduklarını hayal etmenin kolaylık sağladığını söylüyor.

Hızlı ve küçük sıkış. Bir şarkıya ritim tutuyormuşçasına kısa atımlarla sıkın. Başlangıçta hızlı hızlı yapmak zor gelebilir ama alışıp güçlendikçe daha hız-

**KEGEL'İN DÜNYANIN EN İYİ EGZERSİZİ OLMASININ BEŞ NEDENİ**

1. Evinizin yarısını kaplayacak özel bir ekipman almanıza gerek yok.
2. Her pozisyonda yapabilirsiniz: kuyrukta beklerken, bilgisayar başındayken, yatakta uzanırken, amuda kalkarken.
3. Hiç kimse kegel egzersizi yaptığınızı fark etmez; okulda hocanızla, işyerinde patronunuzla ya da teyzeniz Sue'yla konuşurken bile egzersize devam edebilirsiniz.
4. Aynı anda birçok işi yapabilirsiniz; ATM kuyruğundaki, telefondaki ya da klavye başındaki uzun bekleyişleri *seksersize* dönüştürebilirsiniz.
5. Başka hangi egzersiz seks hayatınızın kalitesini gerçekten artırıyor ki?

**dorian'ın kegel tüyosu**



Benim favori Kegel mekânım benzin istasyonu. Depo klik klik klik sesiyle doluyor. Beklerken yapacak başka bir şeyim olmadığını fark ettiğimde, depo doldurma kliklerinin PC kaslarımı çalıştırmak için muhteşem bir fırsat olduğunu düşündüm. 10 kliğe kadar çıktıktan sonra, kliklerin ritmiyle hızlı sıkışlarla devam edebilecek, hatta her klikte çifte sıkış yapabilecek duruma geldim. Petrol istasyonundaki herkes gibi sıkılgan yüz ifadenizi koruduğunuz sürece hiç kimse ne yaptığınızı fark etmeyecektir. Bu istasyon egzersizine iyice alıştığınızda, benzin pompası durduğunda, benzin deposu dolduğu için, yani idman sona erdiği için üzüldüğünüzü fark edeceksiniz.

lı atımlarla sıkabildiğinizi göreceksiniz. Her sıkıştan sonra kaslarınızı gevşetmeyi unutmayın – gevşemek, sıkıca kastırmak kadar önemlidir. Ayrıca egzersiz esnasında nefes alıp vermeyi de unutmayın!

Egzersizleri her gün en azından birkaç dakikalığına yapmayı unutmayın; zaman içinde kaslarınız güçlendikçe sıkma sayınızı artırın ve kasılma sürelerini uzatın. Kimileri başlangıçta bu kaslarını çalıştırmaya bir tür "ıyy iğrenç" tepkisi verebilir; tıpkı biçimsiz herhangi bir kasınızı çalıştırdığınızda duyduğunuz memnuniyetsizlik gibidir bu. Bu durumda Kegel egzersizini küçük sayılarda tutmaya çalışın, kaslarınızın daha hızlı güçleneceğini fark edeceksiniz. Bu kasları hayatınız boyunca formda tutmanın vajinal ve üriner sağlığınızın yanı sıra (evet, doktor, babaannenize bile Kegel önermiş olabilir), doğum sonrası tekrar forma girme bakımından size faydası dokunacaktır.

Bu egzersizin en zor tarafı rutini aksatmamaktır, Kegel'in en büyük "sırrı" düzenli aralıklarla gün içindeki aktiviteleriniz esnasında yapabilme olanağına sahip olmanız; örneğin, metroda ya da asansördeyken, kırmızı ışıkta beklerken. Aslında caddelerdeki kırmızı ışıklara büyük harflerle "KEGEL!" yazsalar ne de güzel olurdu!

*Kegel'i, aklıma geldiğinde ya da huzursuz ve kıpır kıpır olduğumda yapıyorum, böylelikle bir yerleri yumruklayıp parmaklarımı kırmaktansa, kaslarımı geliştirmiş oluyorum.*

## *fantezi: hayal gücü sadece çocuklar için değildir*

EĞLENCELI BILGI: İnsanlar kuyruklu olsaydı PC kaslarını kullanırlardı, çünkü Kegel'de çalıştırdığınız kaslar kuyruk sallarken kullanılanlarla aynı olurdu.

YAPTIĞIMIZ ANKETE GÖRE kadınların % 63'ü partnerleriyle cinsel ilişkiye girdiğinde fantezi kuruyor ve % 93'ü de mastürbasyon yaparken fantezi kuruyor; bu rakamlar başka çalışmalarda elde edilen rakamlarla aşağı yukarı aynı. Fantezi kurmak, sizi tahrik eden ve orgazmı başlatan yüksek uyarılma seviyelerine ulaşmanızı sağlayan imaj ve hikâyelerin gücüne kendinizi bırakmaktır. Bu imajları kullanmanızda utanç verici hiçbir

### multiorgazmik erkekler?

Multiorgazmik olmak yalnızca kadınlara mahsus bir şey değildir. Erkekler de multiorgazmik olabilir. Bu yeti, ergenlik öncesi kimi çocuklarda ve genç yetişkinlerde doğal olarak mevcuttur, ama bu aynı zamanda erkeklerin sonradan öğrenebilecekleri bir şeydir; elbette sıkı bir çalışmayla. Erkeğin yapması gereken çalışma yığınla Kegel egzersizini içerir (sayfa 34-36'ya bakabilirsiniz). Erkeğin PC kaslarında, çiş yapmasını orta yerinde kesecek kadar güç halihazırda mevcuttur. Pek çok erkek için orgazm ve boşalma aynı anda gerçekleşir ama Kegel, erkeğin kaslarını güçlendirerek boşalma olmadan orgazm yaşamasını sağlayabilir. En az birkaç ay süren düzenli bir Kegel çalışmasının ardından boşalma ânında PC kaslarını sıkıp boşalmayı engelleyerek orgazm olabilir. Henüz boşalmadığından aynı şeyi tekrar tekrar yaparak multiorgazmik olabilir. *The Multi-Orgasmic Man ve Any Man Can* kitapları, erkeğin multiorgazmik olmak için bu ve bunun gibi teknikleri nasıl kullanacağına dair daha ayrıntılı bilgiler vermektedir.

şey yoktur; kadınların çoğu bunu yapar! Belki duymuşsunuzdur, insanın en büyük seks organı aslında zihin olduğundan, gelmenize yardımcı olması için zihninizi kullanmanız son derece mantıklıdır. Zihninizde izlediğiniz filmler gibisi yoktur. Kendi filmlerinizi paylaşmadığınız sürece kimsenin bunlardan haberi olmaz.

*Beni havaya sokan şeyler genelde cinsel fanteziler. En ufak bir şeyde kolaylıkla uyarılmam kesilebiliyor. Devam etmek istediğimde fantezi kurmak benim için olmazsa olmaz.*

*Orgazm olmamı sağlayan deneyimler sırasında öğrendiğim en önemli şey, toplumsal tabulara rağmen fantezilerimden utanmamak ve bunları partnerimle paylaşmaktan çekinmemek. Bu gevşemenin kafamı çok rahatlattığını, gelmekten daha büyük zevk almamı sağladığını söyleyebilirim.*

*Fanteziler bende bir işe yaramıyor. Bu tekniği kullanmayı denedim ama bana yardımcı olmuyor. Sanırım bütün vücuduma fiziksel stimülasyon vermek, kafamda imajlar olmasından ya da gerçekte izlediğim şeylerden daha etkili oluyor.*

Küçük bir ergenken Dorian birisinden fantezi kurmayı duyar ve bir gece yatakta uzanırken bunu yapmaya karar verir. Kocaman bir yatak düşünür ve bir süre yatak odasını dayayıp döşemekle uğraşır, ipek çarşaflar ve zevki okşayan yastıklarla birlikte kendini yatakta çıplak hayal eder. (Seks böyle olur değil mi?) Neyse sonra bir adama ihtiyacım var diye düşünür. Hafıza

bankasında seksi bir erkek resmi ararken aklına Disney filmlerindeki prenslere benzeyen bir karakter gelir: geniş omuzlu, keskin çeneli, parlak gülüşlü. Hayali Disney prensinin yatağa geldiğini hayal eder ve sonra fantezi kesilir. Bundan sonra ne yapacağını bilmiyordur ve hiç tahrik olmamıştır. Elbette olmaz, çünkü gerçek bir cinsel fantezi değildir bu, yalnızca Disney çizgi filmlerinin ve iç tasarım kataloglarının tuhaf bir karışımıdır.

Kimi kadınlar kendilerini ne türden fantezilerin tahrik ettiğini tamı tamına bilirler ya da geçmişteki favori seks deneyimlerinden birini ya da olmadı kendilerini ıslatan bir film sahnesini hafızalarında oynatabilirler. Fantezi arayışınızda eliniz boşsa, ulaşılabilir kaynaklardan biri de erotikalardır, yani uyarılma için yazılmış hikâyeler. Bu amaçla filmler ve resimlerden ziyade hikâyeleri öneriyoruz, çünkü hikâyeler hayal gücünüzü çalıştırır ve kendi zihinsel imajlarınızı üretmenizi sağlar. Bu konuda harika erotika kitapları vardır ama ne sevdiğinizi anlamaya çalışıyorsanız, ücretsiz erotika sitelerine ulaşmaktan daha kolay ve daha hızlısı yoktur. Buralarda kategorilere ayrılmış, bilindik şeylerin yanı sıra en azılı rüyalarınızda bile göremeyeceğiniz binlerce hikâye bulabilirsiniz. Her kategoriye şöyle bir göz atmak ilginç olabilir, çünkü bazıları ilginizi cezbederken, bazıları da “ıyy!” hissi uyandırabilir. Kan basıncınızı artıran, sizi içine çeken hikâyeleri işaretleyin. Çok geçmeden sevdiğiniz türü bulacak, hangi ayrıntıların sizi yakaladığını öğreneceksiniz. Daha sonra fantezi kurarken, bunları zihninizde yeniden çevirin, olay örgüsünü kurgulamak ve karakterleri şekillendirmek için hayal gücünüzü kullanın. Çok geçmeden gerçek bir şampiyon gibi fanteziler kurduğunuzu göreceksiniz!

*Seks hikâyeleri okuyorum ya da izliyorum, sonra da seks partnerimin bana bunları yaptığının fantezisini kuruyorum. Neyi sevip neyi sevmediğimi anlamama yardım ediyor.*

*Başka insanların farklı fantezilerini dinleyerek kendi fantezilerimi buldum ve beni hangisi en çok tahrik ediyorsa ve hangisi benim yapabileceğim türden bir şeyse onu kendi fantezime çeviriyorum. Bazen bu fantezileri neyi sevip sevmediğime göre bir parça değiştirdiğim oluyor.*

*Neyi sevdiğimi pornografi yoluyla buldum ve genelde, bir partner olsa da, olmasa da kafamda çevirdiğim özel bir sahne var.*

Belli başlı düşüncelerin ve hikâyelerin belli başlı insanları neden uyardığını kimse bilmiyor. Sizi tahrik eden bir fantezi bir gün denemek isteyeceğiniz bir şey olabilir, özellikle de uygun koşullarda ve güvendiğiniz bir partneriniz olduğunda. Sizi uyaran bazı fanteziler, analitik aklınızın sorunlu ve onur kırıcı bulabileceği durumlar içerebilir, öyle ki gerçek dünyada asla ve asla gerçekleşmesini istemezsiniz. Örneğin birçok çalışma, kadınların domine edilme ve sekse zorlanma konusunda fantezi kurmalarının çok yaygın olduğunu göstermiştir; hatta bazı araştırmalara göre, kadınlar arasında en yaygın cinsel fantezi budur.

Kuşkusuz tecavüz sahnesinden uyarılmak rahatsız edici olabilir, çünkü kimse gerçek hayatta iradesi dışında seks yapmak istemez. Pek çok araştırmacı ve kadın, cinsel fantezinin cinsel arzuyla asla aynı şey olmadığına dikkat çekmiştir. Bir kadının bir sahneyi hayal etmeyi seksi bulması, bu sahnenin gerçekleşmesini istediği anlamına gelmez. Doğrusu ikisi arasında büyük farklar vardır: Fantezide (bu fantezi, bir şey yapmaya zorlanmış olma olsa bile) aslında her şey bütünüyle kadının kontrolü altındadır. Kadın, hayali durumu yaratır ve neyin ne zaman başlayıp biteceğine tamı tamına karar verir. Gerçek hayattaki tecavüzde tam tersi meydana gelir; kadın güçsüzdür ve kendisine olan şeyleri kontrol edemez. Birçok kadın bu farkı anlamanın, onları uyaran fantezi sonucu ortaya çıkabilecek karmaşık duygularla başa çıkmada kendilerine kolaylık sağladığını, bu sayede kendileri için işe yarayan fantezileri iç rahatlığıyla kullandığını söyler. Elbette size ya da bir başkasına zararı dokunacak bir fanteziyi gerçek hayatta uygulama ihtimali konusunda endişeleriniz varsa, hayal gücünüzü başka bir yöne çevirmek de akıllıca olabilir. Bunu tek başınıza yapmanız zor oluyorsa bu konuda profesyonel yardım da alabilirsiniz.

> Kinsey ve Hite raporlarına göre, kadınların % 1 ya da 2'si genital stimülasyona gerek duymadan yalnızca fantezi kurarak or-gazm olabiliyor. Şanslı kızlar!

Cinsel fanteziler evreni sınırsızdır. İşte kadınların bizle paylaştığı birkaç örnek:

*Partnerimle birlikte olduğum fantezisini kuruyorum. Beni çok fena tahrik ediyor, birlikte olduğumuz zamanları düşünüyorum. Bazen içine Brad Pitt'i attığım da oluyor.*

*Egzotik bir dansçı olduğumun fantezisini kuruyorum, ona göre giyinip davranışlarımı değiştiriyorum, libidomu ve seks açlığımı artırıyor bu. Seksten daha çok zevk almamı sağlayacak yeni bir şey denemenin, geleneksel ve utanç verici şeyleri bir kenara bırakmanın heyecanı olabilir bu. Başka biriymişim gibi hissediyorum, bu yüzden seks tutkumu ve arzumu utanmadan ortaya çıkarabiliyorum.*

*Genellikle içimde bir penis olduğunu düşünüyorum (özellikle partnerimінkini) ve bu sadece mastürbasyon sırasında olmuyor. Penis gerçekten içimdeyken bile bunu düşünüyorum. Böyle düşünmek beni çok daha çabuk tahrik ediyor. Neden bilmiyorum, bende çok işe yarıyor bu. Başka bir şey canlanmıyor gözümün önünde. Yalnızca penise odaklanıyorum.*

*Normalde erkeklerden hoşlanıyorum ama neredeyse hep bir kadının bedenimde aşağılara indiğini hayal ediyorum. Kadınların vücudu bana çok tahrik edici geliyor! Bir erkekle uzun süreli bir ilişkim olsun istiyorum ama kadınlar da çok güzel ve heyecan verici. Daha önce bir kızla takılmış olmadığımdan da olabilir, ki bu daha yasaklı ve heyecanlı hale getiriyor durumu.*

*Fantezisini kurduğum şeylerden biri tecavüz (bir feminist olarak, özellikle de seks-pozitif bir feminist olarak benim için zor bir durum). Bazen çok tahrik edici buluyorum bunu. Beni tahrik eden şeyin güç meselesi olduğundan neredeyse eminim. Fantezilerimde kurban (ki bu genelde ben oluyorum) cinsel mahareti nedeniyle güçlü, tecavüzcü de kendini kontrol edemeyen biri. Bunun gerçek hayattaki tecavüz gibi olmadığını biliyorum ve bana gerçekten tecavüz edildiğini düşündüğümde büsbütün dehşete kapılıyorum.*

*Asla seks yapmayacağım adamları düşünmek hoşuma gidiyor: profesörler, ünlüler, arkadaşlar, eski arkadaşlar, komşular.*

Mastürbasyon yaparken fantezi kuran birçok kadın, partnerleriyle birlikteyken fantezi kurmanın adabımuaşeret bakımından doğru olup olmadığı konusunda tedirgin. Biz bunda bir sakınca olmadığına inanıyoruz, bunun çok yaygın olduğunu ve orgazm olasılığını artıran bir yol olduğunu düşünüyoruz. Çünkü fanteziler yalnızca kafanızın içinde meydana gelir, kimilerinin tasalandığı gibi aldatma gibi bir şey değildir, böyle düşünmek aksine zihninizdeki erotik gücü dizginlemenize yol açar. Kadınların unutmaması gerekir ki, birçok partner her cinsel birleşmede fantezi kurar, kendi düşüncelerini kendine saklar ve bunları bir daha düşünmez bile. Partnerli seks sırasında en iyi fanteziler genellikle harmanlanır, yani partnerinizin okşamalarını ya da gücünü hikâyeye yedirirsiniz, böylelikle gerçek seksle fantezi birbirine karışır. Fantezi kurduğunuzu ya da ayrıntıları partnerinizle paylaşıp paylaşmamak size kalmış. Güvendiğiniz bir partnerle

bir fanteziyi konuşmak ya da gerçekleştirmek aranızdaki ilişkiyi daha içtenlikli bir hale getirebilir – daha seksi bir hale getirmesinden söz etmiyorum bile. Doğrusu, fantezi ve mastürbasyonun birleştiği enerji santrali, kimilerinin telefonda seks yaparken neden açık saçık konuşmayı sevdiğini açıklıyor.

> *Erkek arkadaşım çoğunlukla uzakta oluyor, onunla yapacaklarımı hayal etmem gerekiyor. Bu da basitçe hayal etmekten fazlasına kayıyor. Aynı zamanda fantezilerimiz hakkında da konuşuyoruz ve böylece ne yapmamız gerektiğine dair fikir sahibi oluyoruz, fantezilerin bazen o anda birbirimizin üstüne atlama isteği uyandırdığı bile oluyor.*

> *Kız arkadaşım ve ben, ikimiz de seks sırasında fantezi kurduğumuzun farkındayız. Birbirimize senaryolarımızı anlatıyoruz. Bu senaryolar orgazm olmamı sağlıyor. Sırf fiziksel stimülasyondan orgazm olma sorununu hep yaşamışımdır.*

## *partnerler için klitoris tüyoları*

BIR KADININ PARTNERI olarak yalnızca klitorisin yerini tespit edip neşeyle ovuşturuvermek pek bir işe yaramayacaktır. Parmak, dil, vibratör ya da başka bir şey, ne kullanırsanız kullanın, işte size birkaç tüyo:

○ Cinsel ilişkinin hemen başında klitorisine yönelmeyin. Çoğu kadın biraz uyarıldıktan sonra klitorisine dokunulmasından hoşlanır.

*Birden atlayıvermek olmaz. Önce başka yerlerine dokunacaksın, sonra yavaş yavaş aşağıya ineceksin. Ellerin kuruysa, önce parmaklarını yalayıp ıslatacaksın.*

*Parmak klitorisime doğrudan değdiğinde irkiliyorum, çünkü canım acıyor. Hemen klitorise gitmek olmaz, klitorise geldiğinde vulva çevresini de ihmal etmeyeceksin. Geri kalan yerler de okşandığında sahiden daha da güzel oluyor.*

○ Tırnaklarınızı kesin, özellikle de cinsel organa dokunduğunuz parmaklarınıza dikkat edin. Kirli ve uzun tırnaklı bir partnerin dokunuşu rahatsız edici, acı verici ya da basbayağı kaba olabilir.

○ Nazikçe başlayın. Önce vajinal dudaklara dokunun. Yavaşça içeri ilerleyin. Dokunduğunuz klitorisin çok hassas bir organ olduğunu unutmayın. “Nazik” ve “yumuşak” olmak anketimize katılan kadınların

cinsel organlarına dokunulması konusunda partnerlerine verdikleri en yaygın tavsiye. Hemen kemiğin altındaki vajinal şaftın tepesinden başlayıp sonra baş kısmına inebilirsiniz, tabii eğer öyle istiyorsa. Daha sıkı bastırmanızı isteyebilir ama ona bunu sormayı ihmal etmeyin ya da söylediklerini takip edin. (“Oh!” gibi bir zevk ünlemi yerine, “Daha çok, daha sert!” demek daha çok işe yarayabilir.)

> *Bence genital ve gentle [nazik] ayrılmaz ikili. Biraz haşin olmakta sorun yok ama bazen bir partner sizi uyarmak için çok fazla uğraşıyor ve bunun gerçekten acı verdiği oluyor. Tutkulu, nazik sevişme konusunda bazı şeyleri söylemek gerek. Muzip, vahşi, çılgın, haşin, sert olduğu kadar erotik de olabilir seks.*

> *Haşin olmanızı sevdiğinden emin değilseniz nazik olun! Kimi erkekler çok sert, çok hızlı, pattadanak dalıveriyor. Aslında kadın ıslanıp ateşlendiğinde hızlanmak lazım.*

> *○ Doğrudan stimülasyona başlamadan önce iç çamaşırının altından nazikçe dokunulmasını seviyor da olabilir.*

> *Cinsel bölgenin kıyafetlerin altından, özellikle de dar kot, okşanması çok hoş bir his olabilir. Her tür penetrasyondan önce kadının uyarıldığından emin olmak için yeterince okşayıp sıvazlamanız gerekir.*

> *O bölgenin etrafına dokunmayı deneyin ya da bedeniyle eliniz arasına bez bir şey koyun (ipek şal ÇOK etkili).*

○ Kimi kadınlar klitorise dokunmayı üç temel parçaya bölmenin pratik bir ayrım olduğunu düşünüyor: *doğrudanlık*, *baskı* ve *hız*. Çiftler arasındaki iletişimde, ister feedback isteyen olun ister talimat veren olun, bu ayrım işinize yarayabilir. Klitorisinin ucuna mı, yoksa şaftına mı, yoksa etrafına mı dokunulmasını istediği (doğrudanlık), stimülasyonun ne kadar sert olmasını istediği (baskı), hareketin ne kadar hızlı olmasını istediği (hız) yoklanabilir.

○ Islak tutun. Ten tene temas başladığında, parmaklarınızı yalayın, kayganlaştırıcı sürün ya da vajinasındaki ıslaklığı klitorisine yayın.

> *Pat diye klitorise atlamayın; şöyle bir etrafıyla da ilgilenin. Önce güzel bir kayganlaştırın. Ya suni kayganlaştırıcı kullanın ya da vajinasındaki suyu yaydırın.*

○ Elinizi dilediği gibi kullanmasına izin verin ya da ellerinizi serbest bırakıp hoşuna giden hareketleri takip edin. Mastürbasyon yaparken onu

izlemenize izin veriyorsa eğer, nasıl dokunulmak istediğini izlemenin büyük bir fırsatını buldunuz demektir.

*Uyarılmak için partnerinizden birkaç dakikalığına ellerini kullanmasını isteyin. Ben şahsen genellikle zirveye giden yolda hızı ve baskıyı değiştirme ihtiyacı duyuyorum. Böylelikle ne kadar hızlı olman, ne kadar baskı uygulaman gerektiğini öğrenirsin ve sana hızlan ya da baskıyı değiştir dediğimde ne demek istediğimi anlarsın.*

*Partnerimin mastürbasyon yapışını izledim – bana çok yardımcı oldu. Vajinal bölgesinde en çok nereye nasıl dokunduğunu görmemi sağladı. İçinde kaç parmak sevdiğini görmemi sağladı. Onun mastürbasyon yapmasını izlemek çok tahrik edici olmasının yanı sıra bir tür eğitim fırsatı. İzledikten sonra onun kendisine yaptığı şeyleri taklit edebiliyorum ve artık dikkatimi verdiğimi biliyor. Zira kadınların önemsendiklerini bilmekten çok sevdikleri ne var ki?*

○ *Bir defada birden fazla yeri uyarın. Birçok kadın klitoral stimülasyon sırasında bedenlerinin başka yerlerine dokunulmasına bayılırlar (öte yandan bunu abartmak da kafayı kaşırken karnı sıvazlamak gibi olabilir).*

*Ön sevişmeyi uzun tutarak beni ne kadar çok istediğini ima ediyorsun, benim de bir defa (ya da iki üç defa) orgazm olma olasılığım artıyor ve çok daha güzel oluyor. Bedenin birden fazla yeriyle aynı anda oynaman –meme uçlarımı sıkman, klitorisime dokunman ya da kalçalarımı kavraman– her zaman büyük bir stimülasyon kaynağı.*

*Çoklu stimülasyondan büyük keyif alıyorum. Anal, vajinal ve klitoralın bir arada olması çok hoşuma gidiyor. Ya da bunlar arasındaki bir kombinasyon – ama en çok da vajinal ya da anal, klitoralla birlikte yapıldığında daha hızlı ve daha iyi orgazm oluyorum.*

○ Sor, sor, sor. Kadınların neyi sevdiği büyük ölçüde değişiklik gösteriyor. Kadından size talimat vermesini ve yol göstermesini isteyin, bedeninin dans ederkenki nüanslarınlarını öğrenmeye açık olun. Ne diyeceğinizi bilmiyorsanız, “bu nasıl?” ya da kısaca “yukarı mı?”, “bu yana mı?”, “daha mı sert?” diye sorun. Kadınlar, partnerlerinizden zihninizi okumalarını beklemeyin; çabalarını takdirle karşılayın, uyum sağlayın, nazik önerilerde bulunun, neyin işe yaradığı konusunda olumlu feedbackler verin!

**tatlı rüyalar**

% 6 ila 37 arası kadın uykusunda orgazm olduğunu söylüyor.

*Uykumda vajinal orgazm oluyorum, normalde seks yoluyla erişmem mümkün olmuyor buna, en çok da hoşuma giden bu tatlı rüya orgazmları. Vajinal kaslarım sıkılaşmaya başlıyor ve kasılıyor, sonra uyanıyorum ve kendimi çok iyi hissediyorum.*

*Her kadın farklıdır, bu yüzden ne istediğini sorun. Kimileri doğrudan klitorise dokunulmasını sevmez, kimileri sever, ama her iki durumda da bir şeyi zımparalıyor gibi ovuşturmayın. Bir süre sonra acıtır. Penetrasyon iyidir ama çok derine girmeyin. Kanalın kıvrım yaptığını unutmayın. Kimi partnerler parmaklarını kıvırarak yapar ve sanki sudan çıkmış çırpınan bir balık vajinanıza girmiş gibi tuhaf bir his verir. Biraz etrafını ovuşturun, sonra yavaşça masaj yaparak içeri girin.*

*Birisinin klitorisi bulamaması gerçekten çok sinir bozucu, orayı uyarıp uyarmadığınızdan emin değilseniz mutlaka sorun.*

*Tepkilere dikkat edin. Ben bazen doğrudan klitoral stimülasyonu sevmiyorum. Kadın kıvranıp elinizden kaçmaya çalışıyorsa muhtemelen iyi hissetmiyordur ve tekniğinizi değiştirmeniz gerekir.*

○ Keyfinize bakın. Bir kadın, partnerinin sıkıldığını, rahatsız olduğunu ya da ilgisini kaybettiğini hissettiğinde, gevşemesi ve keyif alması zorlaşır. Madalyonun diğer tarafına baktığımızda, partneriniz yaptığınız şeyden açıkça zevk alıyorsa (hatta tahrik olmuşsa) keyfinize diyecek yok! Klitorisle oynamayı angarya olarak görmeyin; yoksa küser size!

○ Kadın gelmeye yaklaştığında yaptığınız şeye devam edin. Çeşitlilik katıp işleri karıştırmanın zamanı değil! Gelene kadar ya da size başka bir şey söyleyene kadar aynı noktada kalın, aynı hareketi yapın.

## *istismara ya da tacize uğramış kişiler için*

CINSEL ISTISMAR YA DA cinsel taciz gibi travmatik deneyimlerin kişinin cinselliği üstünde uzun süren etkileri olabilir. Tam olarak ne olduğuna bakılmaksızın, ister erkek ister kadın olun, ister olaylar bir defa ister tekrarlanmış olsun, ister bir yabancı, akraba, partner, doktor, öğretmen

ya da başka birince işlenmiş olsun, bu durum geçerliliğini korur. Başından istismar ve taciz geçmiş kişiler türlü türlü cinsel zorlukla karşılaşabilir:

○ Uyarılma ve orgazm olma zorluğu

○ Bazı dokunuşlar ve pozisyonlarda travmatik olaya ilişkin duygular, anılar ya da flashbackler

○ Seksten keyif almaya dair suçluluk duygusu

○ Sekse ilgi duymama

○ Fiziksel ya da duygusal olarak sağlıksız ya da güvensiz olduğunu bildikleri halde saplantılı biçimde seks yapmak

○ Ne türden seksin hoşlarına gittiği ya da ne türden fantezilerin kendilerini tahrik ettiği konusunda rahatsızlık

○ Mesafe koyma: seks sırasında deneyimledikleri şeyden zihinsel ya da duygusal olarak kendilerini uzak tutma

Maalesef cinsel istismarın ve cinsel tacizin ne kadar yaygın olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, bu konuların insanların çoğunu etkilediğini görüyoruz.

> *17 yaşında erkek arkadaşım tarafından saldırıya uğradım; cinsel ilişki yaşama ve haz alma biçimimi kesinlikle derinden etkiledi. Bazen orgazm olamıyorum, çünkü kafam saldırı ânına dönüyor ve donup kalıyorum.*

İstismara uğramış kimselerin, istismar edildiklerinde ya da tacize uğradıklarında orgazm oldukları ya da bu deneyimi fiziksel olarak zevk verici buldukları için orgazm konusunda kafası karışık olabiliyor. Tabii bu istismarı istedikleri anlamına gelmez – fiziksel uyarılma, zevk ve orgazm bedenin belli başlı stimülasyonlara verdiği otomatik fizyolojik tepkilerdir. İstismara uğramış kişi bu gibi şeyler yaşamış olsa da, bu durum, deneyimin istenmeyen ve istismar edici bir olay olduğu gerçeğini değiştirmiyor.

> *11 yaşında tecavüze uğradım. Daha yeni yeni toparlanmaya başladım. İstismara uğramış biri olarak cinsellikle alakalı her şeye karşı kendimi duyarsızlaştırdım. Zihnimi bedenimden ayırdım. Hâlâ mastürbasyonla ilgili sıkıntılarım var – yaptığımda o ânı hatırlamamakta zorluk çekiyorum. Aynı zamanda zevk alma konusunda zorluk çekiyorum, çünkü tecavüze uğradığımda zevk de almıştım. Zihnimdeki engelleri hâlâ aşabilmiş değilim, ama bir gün aşacağım!*

İyi haber: Cinsel bir travma yaşadıktan sonra sağlıklı olmak ve pozitif bir seks hayatına sahip olmak mümkün. Bu yolculuk; terapi, faydalı kitaplar, web siteleri, destek grubu, introspeksiyon, günlük tutma ve destekleyici bir partner gerektirebilir (gerektirmeyebilir de). Sekse ilişkin konularda Staci Haines'in *The Survivor's Guide to Sex: How to Have an Empowered Sex Life After Child Sexual Abuse* kitabını öneriyoruz. Travmatik cinsel deneyimi yetişkinken yaşamış olsanız bile bu kitabın sizi ilgilendirebileceğini söyleyebiliriz ve her tür cinsel oryantasyondan kadına hitap ediyor. Ayrıca Ellen Bass ve Laura Davis'in *Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse* adlı kitabı ve Wendy Maltz'ın istismar sonrası iyileşme üzerine daha fazla konuya değindiği *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* adlı kitabı da bu konuda başvurulabilecek seçkin kaynaklar. İstismara uğramış erkekler için aynı zamanda Mike Lew'ün *Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse* kitabını öneriyoruz. Birçok insan iyileşme sürecinin bir parçası olarak bir psikolog, kamu kliniği çalışanı ya da terapistle birlikte çalışmayı faydalı buluyor. Ayrıca Rape, Abuse and Incest National Network, www.rainn.org aracılığıyla destek gruplarına, telefondan ve internet üzerinden acil durum hatlarına ulaşmak da mümkün.

> *18 yaşında, çıktığım kişi tarafından tecavüze uğradım. Bazen seks yaparken aklıma geldiğinde gözyaşlarına boğuluyorum ve sekse devam edemiyorum. Şimdilerde sağlıklı bir cinsel hayata sahip olmayı öğrenmek için bir süreliğine "ara verdim".*

*Lisede tecavüze uğradım, sonraki beş yıl boyunca hem cinsel deneyimlerimi hem de kendime karşı tavrımı derinden etkiledi bu olay. Sevgililerimin büyük bir çoğunluğu harika, sıcakkanlı, cömert insanlardı, dolayısıyla yaralarımı zaman iyileştirdi, artık bedenime saygı duyuyorum ve olabilecek en iyi seks hayatını yaşıyorum.*

Eğer istismara ya da tacize uğramış birinin partneriyseniz, Laura Davis'in *Allies in Healing: When the Person You Love Was Sexually Abused as a Child* adlı kitabı size yardımcı olabilir. Bu kitap böyle bir deneyimin ilişki üstündeki etkilerini anlamak isteyen partnerler için yazıldı ve tedavi

sürecinde sevdikleri kişiye nasıl destek olunabileceği konusunda yol gösterici bir kaynak olma özelliği taşıyor.

Partnerler ve destekçiler cinsel şiddeti sonlandırmak adına istismara uğramış kişilere katılabilirler. Kimileri yerel tecavüz kriz merkezlerinde gönüllü olarak, ya da cinsel tacizi engelleme konusunda eğitim veren üniversitelere ya da topluluklara katılarak katkıda bulunmayı seçiyor. Men Can Stop Rape (www.mencanstoprape.org) gibi ulusal çapta örgütlü gruplar da bu konuda eğitim ve eğitsel malzeme sağlıyor.

Bütün insanların cinsel hayatını geri kazanma ve sağlıklı, tatmin edici, anlaşmaya dayalı duygusal bir cinsellik yaşamaya hakkı var. İstismara uğramış kişiler, partnerleri ve bütün cinsiyetlerden destekçiler cinsel şiddetin olmadığı bir kültür yaratmak için bir araya geldikçe bu konudaki temel çalışmalar sürecektir.

## Tavşancığı Okşamak: mastürbasyon & kadın orgazmı

**Mastürbasyon, birçok kadın** için orgazm olmanın en hızlı ve en kolay yolu olmakla birlikte, bir kadının ilk gelişinde kullandığı en yaygın yoldur. Anketimize göre, (partnerleriyle ya da kendi başlarına) mastürbasyon yapmış kadınların mastürbasyon yapmamış kadınlarla karşılaştırıldığında orgazm olmaları çok daha olasıdır (% 88'e karşılık % 48). Hiçbir hastalık riski ve kazara hamile kalma olasılığı olmadığından mastürbasyonun bariz biçimde epey gideri var.

> *Kimi arkadaşlarımın mastürbasyon yaptığını biliyordum, ama benim genelde pek de seks dürtüm yoktu, kendi başıma ya da bir başkasıyla fark etmez, sekse pek ilgim yoktu. 20 yaşına dek mastürbasyon yapmamıştım (ilk seks deneyimimden iki yıl sonra), sonrasında kendi kendime başkasının beni mutlu edebileceğinden çok daha fazla mutlu olabildiğimi fark ettim.*

> *Mastürbasyon sahiden de benim için orgazm olmanın en çabuk yolu. Partnerimle cinsel ilişkiye girmek hoşuma gidiyor ama yine de kendi vücudunuzu kimse sizden daha iyi bilemez. Kendi kendime yaptığımda bazen birkaç dakikada oluveriyor.*

Kimi kadınlar mastürbasyonu deyim yerindeyse ponpon kız tezahüratlarıyla anlatır; kimileri de kendileriyle olan ilişkilerini özelinde tutmaktan hoşlanır, hatta bu konuyu konuşmak bile dehşet verici gelir onlara. Yine de çeşitli sebeplerle hiç mastürbasyon yapmayanlar da vardır. Durum ne olursa olsun, kadın mastürbasyonu tabusu hâlâ çok güçlüdür. Kızlara mastürbasyon yapmamaları gerektiğine dair mesajlar verilmesi bir yana, kızların mastürbasyon yapmasının mümkün olduğunu bile kabul etmemeleri beklenir. Bu konudaki kafa karışıklığı almış başını yürümüş durumda. Bir kadın büyüme çağındayken mastürbasyonun "kendine

dokunmak" olduğunu duyduktan sonra, kulağını kaşıdığında ya da koluna dokunduğunda mastürbasyon yaptığını sandığını söyledi bize. Bir başkası da mastürbasyonun kocaman pahalı bir makine gerektirdiğini sandığını söyledi. "Küçücük bir çocuktum," dedi, "dolayısıyla bu makinelere param yetmiyordu. Yine de en azından büyüdüğümde bunlardan bir tane alabilirim diye düşünüyordum."

İnsanlar bu konuda bebeklikten itibaren enformasyona maruz kalırlar. Anne babalar genellikle bebeklerin ellerini kasıklarından uzaklaştırır ve onlara bedenlerinin bu bölümünün adını öğretmez – elbette göbeğini, kulaklarını, ayak parmaklarını keşfeden bebek, iş bu bölgeye gelince çok farklı bir tepki alır. Bu uyarı tekrar tekrar geldikçe, bebek, vücudunun bu bölümünün "kötü" olduğu ya da oraya dokunmanın "yanlış" olduğu sonucuna çabucak varır. Yetişkinler olarak çoğumuzun emekleme dönemine dair hafızası zayıftır. Ama utanç duygusu daha derine işlemiş olabilir, bazen bu duygu çok küçük yaşlarda aşılandığından, bazen de olumsuz uyarılarla dolu bir kültürde yaşadığımızdan.

Bu uyarılar çocukluk boyunca devam eder. Bir kadın küçükken kendisi ya da kardeşleri ne zaman ellerini cinsel organlarına yakın bir yere koysalar annelerinin, "Pis o! Çek ellerini oradan!" dediğini anlatmıştı. Başka bir kadın da küçük bir kızken plajda yaşadığı bir anıyı paylaşmıştı. Annesi ve kız kardeşleriyle plajdaki duş kabinlerindeymiş. Mayosunun ağında birikmiş kumları temizlemek için elini oraya uzattığında annesi ona tokadı basmış ve, "Çek ellerini oradan!" demiş. Birçok çocuğun evden öğrendiği ders basitçe şu: Cinsel organın pis. Dokunma oraya. Olur da oraya bir ilgi duymaya başlarsan kötü bir insan olursun.

Kimi kızlar talimatlara uyar. Bedenleri ve cinsellikleri konusunda pek bir şey öğrenemezler; böylece, büyüdüklerinde yetişmeleri gereken bir sürü şey olduğunu keşfederler. Kimi çocuklar da utanç ve suçluluk duygusuyla oraya gizliden gizliye bakar ve dokunurlar. Konuştuğumuz çoğu kadın ergenlik dönemlerinde mastürbasyon konusu açıldığında tiksinip, "Iyyy çok iğrenç!" diye tepki verdiklerini ve –gerçek ya da değil– böyle bir şeyi asla yapmadıklarını söylüyorlar. 19 yaşında bir kadın anketimize şunları yazdı:

*Arkadaşlarım ne zaman mastürbasyon hakkında konuşsalar kıkırdamalar ve "Iyy, aman tanrım!" türünden tepkiler gelirdi. Ama aklımın bir köşesinden, "Benim çok hoşuma gidiyor!" diye geçerdi. Mastürbasyon hor görülen bir şey diye bunu sesli söylemeye korkardım.*

İşin daha da kötüsü, mastürbasyonun erkeklerin yaptığı, kızların yapmadığı bir şey olduğuna dair devasa bir çifte standart var. Kimi kızlar mastürbasyonun herkes için kötü bir şey olduğunu duymuş – ama oğlanlar kendilerini kontrol edemediğinden bu durumdan muafmış. Bir kadın, küçük bir çocukken, oğlanlar mastürbasyon yapmazlarsa infilak ederler, diye bir şey duyduğunu söylemişti. (Yedinci sınıfa giden bir kızın yan sırada oturan kendinden ateşlemeli 13 yaşında oğlanların infilak edişini izlediğini varın siz düşünün. "Zavallıcık," diye düşünürdü herhalde kendi kendine, "o şeye dikkat etseydi iyiydi.")

*Babam mastürbasyondan oğlanlar için normal olan ama "yalnızca bazı türden kızlar"ın yaptığı bir şeymiş gibi söz ederdi.*

*Yalnızca oğlanların yaptığı bir şey olduğunu söylediler bana. Asla yapmadım; o zamanlar nasıl yapıldığını bilemezdim. Çünkü yalnızca oğlanlar yapıyor sanıyordum, denemeyi asla aklımdan bile geçirmedim.*

Ortalamaya vurduğumuzda, oğlanlar ve erkekler, kızlardan ve kadınlardan daha fazla mastürbasyon yapar. Anne babalar, erkek çocuklarının keşifler yapması konusunda daha hoşgörülüdür ve oğlanlar diğer oğlanlardan mastürbasyon hakkında daha çok şey duyar. Dahası oğlanların cinsel organlarını keşfetmesi onlar için nispeten çok daha kolaydır, öylece önünde durur, görmesi ve dokunması çok kolaydır. Kızların cinsel organı nispeten daha gizli ve daha az görünür bir yerdedir. Aslında cinsel organ için çok kullanışlı bir yerdedir ama bu, kızların klitorislerini bulmalarının zaman almasına da yol açar. Oğlanlar çişlerini her yaptığında penislerine
dokunmak zorunda kalır. Eğer kızlar her çiş yaptıklarında klitorislerine dokunsalardı –ki kimi kadınlar çok fazla çiş yapar– bedenlerinin o bölümlerine binlerce kez daha fazla aşina olurlardı. Bu bakımdan kadınların dezavantajlı bir durumda olduğu söylenebilir.

Günümüzde gitgide daha çok anne baba çocuklarına cinsel organının gerçek ismini öğretiyor, bu bölgenin sağlıklı ve normal olduğunu, hatta çocuklarına mastürbasyonun son derece normal bir şey olduğunu (özelde tabii, yemek masasında değil) söylüyor.

**anne babalar ne yapmalı?**

Birçok anne baba bize diyor ki: "Kızımı anne babamın beni yetiştirdiği gibi büyütmek istemiyorum, öte yandan parkta bir aşağı bir yukarı tahterevalliye sürtündüğünde ne yapmam gerek?" (Erkek çocuklu aileler içinse soru genellikle şu: "Yemeğe misafir geldiğinde bizim oğlan elleri külotunun içinde ortalıkta geziyorken ne yapmam gerek?")

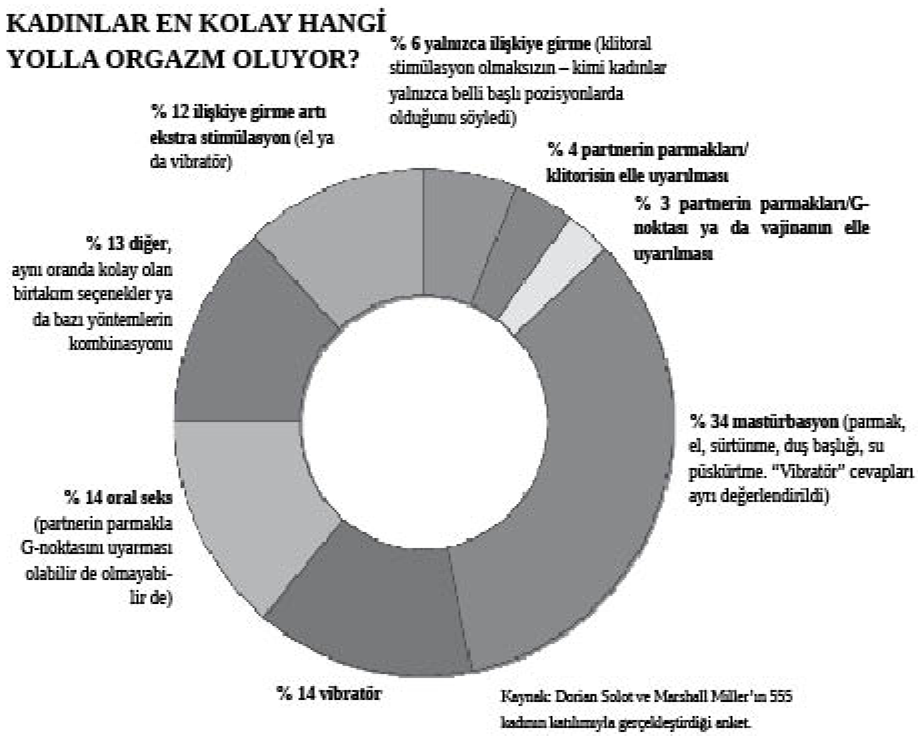
Uzmanlar anne babalara çocuklarına kendilerine dokunmanın bir sakıncası olmadığını söylemelerini, ama bunu yalnız başlarınayken odalarında ya da banyoda yapmaları gerektiğini onlara anlatmalarını tavsiye ediyor. Anne babalar "Çek ellerini oradan!" diye bağırıp çağırmak yerine, "Biliyorum, oraya dokunmak hoşuna gidiyor ama bu yalnız başına yapılan bir şey. İstersen daha sonra odanda yapabilirsin," türünden sakince açıklama yapabilirler. Böylelikle anne babalar istemeden de olsa kendi bedenine dokunmanın temelde yanlış bir şey olduğu mesajını vermeden çocuklarına doğru davranış biçimini öğretebilirler.

*Bu konuyu açtığımda annem bana mastürbasyonun ne olduğunu açıkladı. Bunda yanlış bir şey olmadığını, herkesin bunu yaptığını, aldığım zevkin keyfini çıkarmam gerektiğini söyledi.*

*Altıncı sınıftayken anneme kendime dokunduğumu, bundan büyük bir suçluluk duyduğumu söyledim ve dehşet yanlış bir şey yaptığımdan korktuğum için ağlayacak gibi oldum. Biraz güldü ve yaptığım şeyin son derece doğal olduğunu, çoğu insanın bunu yaptığını söyledi.*

*Annem bana hep derdi ki, birinin cinsel anlamda sana zevk vermesi için öncelikle neyi sevdiğini bilecek kadar bedenini tanıyor olman gerek. Bu yüzden beni mastürbasyon yapmaya teşvik etti. 16 yaşındayken bana ilk vibratörümü o aldı.*

Bununla birlikte şurası açık ki, çoğu kadın hâlâ mastürbasyon utancıyla büyüyor. Çünkü bu konu öylesine yasaklanmış bir halde ki, milyonlarca kadın kendi bedenine dair temel bilgilerden ve bununla birlikte gelen zevkten mahrum bir halde geçiriyor yıllarını – hatta bazı durumlarda ömrünü. İşte bu tabuya veda etme zamanı geldi bebeğim!







***mastürbasyon hakkında duymuş olabileceğiniz sekiz yalan***

MUHTEMELEN BÜTÜN BU yanlış kanıları bir yerlerde duymuşsunuzdur. Belki bazıları sizi hâlâ tedirgin ediyor olabilir. Bu sekiz madde, dinleyicilerimiz arasındaki kadınlardan geldi, bunların sağda solda duydukları ve genellikle endişe ettikleri konular olduğunu söylediler. Hadi şu rivayetleri sonsuza dek tarihe gömelim!

## Rivayet #1

***Eğer kadın mastürbasyon yaparsa, bir partnerle birlikte olduğunda orgazm yaşayamaz.***

**Gerçek:** Aslında bunun tam tersi doğru: Çalışmalar mastürbasyonla orgazm olan kadınların partnerli sekste orgazm olma olasılığının genel

olarak daha yüksek olduğunu ve bu orgazmların daha sık ve çoklu olduğunu göstermiştir. Bunun dışında başka pek çok açıklama var: Bir kadın kendi bedenine dokunma konusunda rahatsa eğer, cinsel anlamda kendisini iyi hissettiren şeyleri bilme ihtimali yüksek olur. Orgazma yaklaşırken duyduğu hislerden korkuya ya da şaşkınlığa kapılma ihtimali daha düşük olur. Ayrıca partnerine neleri sevdiğini söyleyebilme konusunda daha rahat olabilir. Mastürbasyon, partnerli seks hayatınız için bir tehdit oluşturmaz, aksine, seks hayatınız çok daha iyi hale bile gelebilir.

> *Son zamanlarda kocamla yatak odasında bazı sorunlar yaşıyoruz. Annem bana kocamla hiç orgazm yaşayıp yaşamadığımı sordu. Maalesef cevabım olumsuzdu. Benim neyi sevdiğimi bilmediğim sürece kocamın bana nasıl zevk vermesi gerektiğini bilemeyeceğini söyledi. Böylelikle bir eğitim tecrübesinden geçtim, sonra bunu kocamla paylaştım. İşe yaradı!*

## Rivayet #2

***Mastürbasyon kadının cinsel organının görünüşünü değiştirir – sonra herkes onun mastürbasyon yaptığını anlar.***

***Gerçek:*** Elinizle, vibratörle ya da başka bir şeyle mastürbasyon yaparak klitorisinizin ya da labianızın (vajinanın iç ve dış dudakları) şeklini değiştiremezsiniz. (Yalnız keskin objelere dikkat edin!) Bir düşünün: Erkekler penislerini çekerek uzatabilseydi, sokaklar gururu ve neşesi dizlerinden aşağı sarkan erkeklerle dolup taşardı. Doktorun ya da sevgilinizin sizi inceleyerek mastürbasyon yapıp yapmadığınızı anlaması imkânsız. Tek istisna, cildinizin ovuşturmaktan kızarmış ya da tahriş olmuş olması olabilir ama zaten böyle olduğunda oradaki aşırı hassasiyeti siz de görüp fark edersiniz.

Peki bu efsane nereden gelir? Birçok genç kadın klitorisine, labiasına ya da başka bir yerine baktığında bir şeylerin farkına varır (“büyükmüş!”, “küçükmüş!”, “yana yatıkmış!”) ve bunun kendilerine fazlaca dokunmaktan olduğuna kanaat getirir. Böyle bir çıkarım anlaşılabilir olsa da doğru olduğu söylenemez. Vajinasına bir obje sokarak mastürbasyon yapan kadın, zarının (vajinanın girişindeki doku) şeklini değiştirebilir, özellikle de daha önce hiç ilişkiye girmemiş ya da tampon kullanmamışsa; ancak zar zaten

kendiliğinden değişim gösterir, zarınızın şekli doktora size dair bir şey söylemez. Jinekolog bile esnemiş ya da yırtılmış bir zarın tampondan mı, parmaktan mı, penisten mi, seks oyuncağından mı, yoksa yalnızca egzersizden mi o hale geldiğini söyleyemez – ayrıca böyle bir şey umurunda bile olmaz muhtemelen.

Cinsel organınızın şeklinin, büyüklüğünün, yana yatık olmasının sizin dokunmanızla bir alakası yoktur. Doğrusu, vücudunuzun diğer bölgeleri gibi muhtemelen annenizinkine ya da babaannenizinkine benziyordur. (Alın size yemek masası muhabbeti!) Kadınların cinsel organlarının nasıl göründüğünü dair sayfa 77-80'e bakabilirsiniz.

## Rivayet #3

***Mastürbasyon sadece yalnız insanlar içindir.***

***Gerçek:*** Evet, yalnız insanlar mastürbasyon yapar. Keza ilişkisi olan ve evli insanlar da. Pek çok çift birbirlerinin cinsel organını uyarmak için ellerini ya da parmaklarını kullanır, ya da okşayarak, öperek, yalayarak, sıvazlayarak, seksi hikâyeler anlatarak sırayla birbirlerine "yardım ederler" ve böylelikle mastürbasyon yapan partnerin daha çok uyarılmasını sağlarlar. Kimileri mastürbasyonun azgın partnerin havasında olmayan partnere çok yüklenmesini azaltmaya yardımcı olduğunu söyler. Birlikte mastürbasyon yapmasalar da pek çok partner birbirlerinden ayrıyken mastürbasyon yapar – "uzun mesafe ilişkisi" dedikleri şey! Bir üniversite öğrencisi kadın yalnızca erkek arkadaşıyla telefonda seks yaptığında gelebildiğini söylemişti (tabii aynı zamanda kendine dokunarak).

## Rivayet #4

***(en azından sandığınız kadar kesinkes değil)***

Kutsal Kitap mastürbasyonun günah olduğunu söylüyor.

***Gerçek:*** *Kutsal Kitap* uzmanları bu konuda bir görüş birliğine varabilmiş değil. Temelde *Kutsal Kitap*'ın mastürbasyonun yanlış olduğunu

söylediğine delil olarak insanların işaret ettiği tek bir hikâye var. Tekvin 38:7-10'daki Onan'ın hikâyesi. Bu hikâyede, Onan'ın kardeşi ölür.

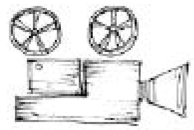


Yazar ve şair Dorothy Parker'ın, tohumlarını yere döktüğü için, mat-raklık olsun diye papağanına Onan adını verdiği söylenir.

O zamanki kanunlar, kardeşinin bir varisi olması için Onan'ın ölen kardeşinin karısıyla seks yapmasını gerektirir. Onan bunu reddeder, bunun yerine "tohumlarını yere döker". Bu suça karşılık Tanrı, Onan'ı ölüm cezasına çarptırır. Evet Onan önemli bir suç üstüne cezalandırılır ama *Kutsal Kitap* üstüne çalışan günümüz âlimleri, Onan'ın suçunun mastürbasyon olmadığını, dul kadınla üremeyi reddetmesi olduğunu söylüyor. (Ayrıca hikâyede bunun bir "dışarı bırakma" vakası olduğuna dair bir ima da var.) Birçok âlim *Kutsal Kitap*'ın mastürbasyon hakkında spesifik bir şey söylemediğinin altını çiziyor. Budist, İslami, diğer Hristiyan-Yahudi metinlerin mastürbasyona dair öğretilerinin nasıl yorumlanacağı hakkında benzer bir görüş ayrılığı da mevcut. Velhasıl iki şey çok açık: Birincisi, kadın mastürbasyonundan bu inançlara ait kutsal metinlerin hiçbirinde söz edilmiyor. İkincisi, bu dinsel geleneklerdeki birçok saygın lider, mastürbasyonun inançları çerçevesinde tamamıyla –en azından bazı şartlarda– kabul edilebilir olduğunu söylüyor.

## Rivayet #5

***Mastürbasyon yaparak kendine zarar verebilir ya da vücudunu tahrip edebilirsin.***



**sinemada büyük O:**
***Pleasantville***

Ergenlik çağındaki bir kız çocuğu 1950 kuşağından olan her şeyden bihaber annesine mastürbasyon kavramıyla birlikte seksi açıklar. Annesi o gece ilk kez küvette mastürbasyon yapmayı dener. Öyle büyük bir orgazm yaşar ki evin bahçesindeki ağaç alev alır.

***Gerçek:*** Açıkçası, sağduyulu olmazsanız her şey riskli olabilir. Tipik bir örnek: Araba kullanırken mastürbasyon yapmak tehlikelidir, her ne kadar sıkıcı bir araba yolculuğuna renk katsa da durum böyledir. Tavsiye etmiyoruz. Arka koltukta ne yaptığınız size kalmış elbette.

Bu konuda makul bir tavrınız olduğu sürece mastürbasyonun bir zararı yoktur. Sivilce yapmaz, elinizi kıllandırmaz, kör etmez ya da çocukları ürkütmek için uydurulan trilyonlarca rivayetten hiçbirine yol açmaz. (Mastürbasyon yapmakla kör olunsaydı, dünya çapında bir görme bozukluğu salgını ortaya çıkardı.) Amerikan Tıp Derneği'nin resmi beyanları bile mastürbasyonun "fiziksel ya da zihinsel olarak zararlı olmadığını" doğruluyor.

Mastürbasyon bir miktar sürtünme içerdiğinden kimi kadınlar cinsel organlarının tahriş olduğunu söylüyor, özellikle de uzun dönem *ménage à moi* durumları için geçerli bu. Size de aynı şey oluyorsa, tükürük ya da kayganlaştırıcıyla ıslatmayı ihmal etmeyin (bu konuda sayfa 141'e bakabilirsiniz).

## Rivayet #6

***Mastürbasyon yapan kadının bekâreti bozulur.***

***Gerçek:*** İnsanlar "bekâreti" farklı biçimlerde tanımlasalar da kesin olan bir şey var: Bekâretinizi kaybetmeniz için bir partner olması gerekir.

Mastürbasyon bir partneri gerektirmediğinden kadının bekâretini kaybetmesi söz

**kuşlar ve arılar da yapıyor mu?**

Hayvanlar âleminde tek mastürbasyon yapan dişiler insanlar değil. Dişi atlar, inekler, yunuslar, gelincikler, kediler, maymunlar, şempanzeler, şebekler, orangutanlar, babunlar, hepsinin klitorisleriyle oynadıkları ya da cinsel organlarını bir objeye sürttükleri gözlemlenmiştir, özellikle de kızıştıkları dönemde. Kızışma dönemindeki kirpiler zaman zaman bindikleri bir sopayı altlarında sürer. Dişi yunuslar zaman zaman vajina kaslarıyla taşıdıkları küçük plastik toplara sürtünür. Dişi rhesus makakları (bir tür maymun) zaman zaman kendi meme uçlarını okşayıp emer; kısa kuyruklu makakların bacakları arasına sıkıştırdıkları kuyruklarını labialarına sürttükleri görülmüştür.

konusu olamaz, isterse vajinasına parmaklarını ya da bir seks oyuncağını soksun fark etmez. Doğrusu pek çok bakire mastürbasyon yapar. Mastürbasyon ilişkiye girmemeyi tercih eden kimi kadınların cinsel dürtülerini tatmin etmelerini sağlar. Dahası kimse mastürbasyon yapan bir oğlana artık bakire olmadığını söylemez. Anketimize katılan bakirelerin % 87'si mastürbasyon yaptıklarını söyledi.

## Rivayet #7

***Yalnızca lezbiyenler/sürtükler/kötü kızlar mastürbasyon yapar.***

***Gerçek:*** Genellikle ne türden kadınların mastürbasyon yaptığının şöyle bir çetelesini çıkaralım:

○ Heteroseksüel kadınlar. Biseksüel kadınlar. Lezbiyen kadınlar. Kendini saydığımız hiçbir kategoride görmeyenler. Kendini eşcinsel, heteroseksüel değil, sadece seksüel olarak tanımlayanlar.

○ Çok seks yapan kadınlar. Daha önce bir partnerle sevişmemiş kadınlar. Daha çok partnerli seks yapmak isteyen kadınlar. Partnerli sekse ilgi duymayan kadınlar.

○ Yalnız kadınlar. Evli kadınlar. Sevgilisi olan kadınlar. Takıldıkları kişinin başka biriyle ilişkisi olup olmadığından emin olmayan kadınlar.

○ Doktorlar. Köpek gezdiricileri. Avukatlar. Kapıcılar. Öğrenciler. Ev kadınları. İşsiz kadınlar.

○ Her yaştan, her ırktan, her etnisiteden, her dinsel zümreden kadınlar. Ateistler ve agnostikler.

*Ulusal çapta bir seks anketi olan The Janus Report'a göre, on sekiz yaş üstündeki on kadından dokuzu daha önce mastürbasyon yapmış. Onuncu kadın da herhalde havasında olduğu bir gün deneyecektir diye umuyoruz.*

## Rivayet #8

***Kadınların çok mastürbasyon yapma konusunda dikkatli olması gerekir.***

***Gerçek:*** Bir kadın kendine zevk vermekle fazlasıyla meşgul olduğundan derslerden kaytarıyorsa, işe gelmiyorsa, arkadaşlarını ekiyorsa ya da önemli işlerinden sakınıyorsa, muhtemelen gereğinden fazla yapıyordur. Aksi takdirde bu konuda endişelenecek bir durum yok! Bir kadının her gün ya da günde birkaç kez mastürbasyon yapması son derece normal. Daha az mastürbasyon yapmak ya da hiç yapmamak da normal. Çoğu kadın ruh haline, âdet döngüsüne, stres seviyesine, ilişki durumuna ve başka faktörlere bağlı olarak bazı süreçlerden geçer – mevzu mastürbasyon olduğunda sıklık konusunda doğru ya da yanlış yoktur. Sonuçta insanlar bowling, örgü örme, kendilerini Google'da aratma gibi başka keyif verici, son derece sağlıklı hobilerin "müptela"sı olmaktan endişe duymuyorlar.

## *kadınlar nasıl mastürbasyon yapar?*

KADINLARIN DEFALARCA, "Büyüme dönemimde mastürbasyon yapmak istedim ama nasıl yapıldığını bilmiyordum," dediklerine tanık olduk. Bir kadın küçükken annesinin ona cinsellik konusunda bir çocuk kitabı verdiğini söyledi. Kitap mastürbasyonun sağlıklı ve normal olduğunu söylüyormuş ve kadın da kendi kendine düşünmüş, "Neyse iyiymiş,

sonunda nasıl yapıldığını öğreneceğim!” Adım adım nasıl yapılacağına dair talimatların olduğu bir bölüm beklemiş sayfayı çevirdiğinde ama kitap çoktan başka bir konuya geçmiş.

**sağlık dairesi başkanına veda –**
**kızların eğitimine de**

1994’te AIDS’in ve ergen gebeliğinin önde gelen toplumsal konular olduğu bir zamanda, Amerikan Sağlık Dairesi Başkanı Joycelyn Elders, Amerikalı çocukların mastürbasyon konusunda bilgiler içeren, yaşlarına uygun bir seks eğitimi almaları gerektiğine dair makul bir beyanda bulundu. Açıklamaları ağır saldırılara uğradı ve en sonunda istifa etmek zorunda kaldı. O hafta haber programlarında, sunucu David Brinkley “on iki yaşında bir oğlanın zaten sahip olduğu bir yeteneğin ona neden öğretilmesi gerektiğini” sordu. *Village Voice* köşe yazarı Richard Goldstein buna cevaben şöyle dedi: Mastürbasyon okullarda konuşulup tartışılsaydı eğer, kızlar da bunun ne olduğunu biliyor olurdu; kadının cinsel zevkini yüceltme potansiyeli olması tam da bu konunun pek çok insana neden bu kadar tehlikeli geldiğini açıklıyor.

*Üniversite birinci sınıftaydım, bir arkadaşıma mastürbasyonun ne olduğunu sordum. Ne olduğunu bilmediğini söylediğinde gerçekten çok şaşırdığımı hatırlıyorum, ama dürüst olmak gerekirse ben de ayrıntılar konusunda pek de emin değildim.*

*Ortaokulda ve lisede içeri bir şey sokarak mastürbasyon yapıyordum ama hiç orgazm olamadım. Klitorisi ve orgazmı ancak üniversiteye geldiğimde keşfettim. Sanırım bu, tamamıyla konuda hakkındaki bilgisizliğimden kaynaklanıyordu.*

*Mastürbasyon yapmak istiyordum ama nasıl yapılacağını bilmiyordum. Ancak üniversiteye başlayıp da kendi bilgisayarım olduğunda bu konuda bilgisi olmayan kadınlara yönelik web siteleri olduğunu keşfettim. Frijit olmadığımı ve çok sağlıklı olduğumu öğrendiğimde çok şaşırdım.*

Dinleyici kitlemizdeki kadınların % 10 ila 30’u nasıl yapıldığını bilmediklerinden çocukken mastürbasyon yapmadıklarını söyledi. % 80 ila 90 arası büyüme dönemlerinde mastürbasyon konusunda kendilerine hiçbir şey anlatılmadığını söyledi. Kimileri meseleyi kendi başına çözmüş; ya da arkadaşları, kız kardeşleri ya da kitaplar yardımıyla. Kimileri de nasıl yapıldığını bilmeden yetişkinliğe adım atmış.

Kadınlar nasıl yapar? Bunun bir sürü farklı yolu var! Bir kadın:

○ Klitorisine dokunabilir, klitorisini ovuşturabilir, klitorisini sıvazlayabilir, özellikle de vajinal şafta bir ya da iki parmak yardımıyla bunları yapabilir (sayfa 77'deki vajina diyagramına bakabilirsiniz).

○ Klitorisini uyarmak için vibratör kullanabilir (bu konu için 7. Bölüm'e bakabilirsiniz).

○ Parmağını ya da parmaklarını, seks oyuncağını ya da başka bir objeyi vajinasına sokabilir.

○ Göğüslerini ve/veya meme uçlarını okşayabilir, ovuşturabilir, sıkabilir.

○ Kaslarını sıkarak bütün vücudunu gerebilir.

○ Klitorisini yastık, kumaş parçası ya da mobilya gibi bir şeye sürtebilir.

○ Kendisini tahrik eden bir fantezi kurabilir ya da kendisine seksi gelen bir anıyı ya da imajı gözünde canlandırabilir.

Elbette kadınlar self-love seansında farklı kombinasyonlar yapabilir, farklı günlerde farklı şeyler deneyebilir. Kimileri de mastürbasyon yapmayı tercih etmez, bunda da bir sorun yok.

> *Hâlâ mastürbasyon yapmıyorum – asla bana göre bir şey olmadı. Kendime dokunabildiğimi ve iyi hissettiğimi keşfettiğimi hatırlıyorum ama kendimi tahrik etme ve kendi kendime orgazm olma konusunda hiç iyi değilimdir.*

> *Mastürbasyona karşı asla olumsuz bir tutum içinde olmadım, çünkü annem kapalı kapılar ardında olduğu sürece kişinin bedenini keşfetmesini destekleyen biriydi. Bununla birlikte mastürbasyon asla faydasını gördüğüm bir şey olmadı; her nedense ilgi duyduğum bir şey olmadı işte.*

Kadınlar için adım adım "Nasıl Mastürbasyon Yapmalı?" talimatları veren görselli ve bütünlüklü kitapları bulmak neden bu kadar zor? Bunun nedeni mastürbasyon yapmanın sayısız yolu olmasındandır. Bir kadını kendinden geçirip kıvrandıran bir teknik, başka bir kadına sıkıcı gelebilir. Seks araştırmacısı Shere Hite, ayrıntılı seks anketine katılan 3000 kadının yanıtlarını ve kadınların kendilerini nasıl rahatlattıklarının ayrıntılı dökümünü *The Hite Report* adlı otuz dört sayfalık şahane kitapçığında bir araya getirdi. Daha önce hiç orgazm yaşamamış bir kadınsanız ve bu konuda ipuçları arıyorsanız bir sonraki bölüme göz atabilirsiniz.

### *self-love tekniklerini değiştirmek*

ZAMAN ZAMAN KADINLARDAN mastürbasyon tekniklerinin kendilerini kısıtladığını duyuyoruz. Örneğin, bir kadın ilk orgazmına yüzüstü yatarken kalça kaslarını sıkıp yatağa bastırarak erişmiş olabilir. Bu teknik kadın on bir yaşındayken işe yaramış olabilir ama bir yetişkin olarak bu yöntem başka yollarla uyarılmasını engelleyebileceğinden orgazm olma yetisini kısıtlayabilir. Oral seks yoluyla gelebilmeyi ya da ilişki sırasında klitorisini sürterek orgazm olmayı istiyorsa, yüzüstü yatış tekniği bazı zorluklar çıkarabilir.

İyi haber: Kadınların yeni yöntemlerle mastürbasyon yapmayı ve orgazm olmayı öğrenmesi mümkün. Bu süreç biraz can sıkıcı olabilir, çünkü temelde bedeninize farklı stimülasyonlara cevap verebilmeyi öğretmeniz gerekir – eski yönteminize geri dönmeniz pekâlâ mümkün olsa da biraz çaba sarf etmelisiniz.

Bir kadın ne kadar eğitimliyse mastürbasyon yapma olasılığı o kadar yüksektir.

*Yıllarca ellerimi kullanarak mastürbasyon yaptım ama boşalamadım, sadece vibratör kullandığımda oluyordu. Sonunda on sekiz yaşındayken nasıl yapmam gerektiğini öğrendim, yalnız başlarda orgazm olmam çok uzun sürüyordu. Bazen öyle can sıkıcı oluyordu ki daha gelmeden yapmayı bırakıyordum. Artık beş altı dakika içinde kendimi ellerimle boşaltabiliyorum ve bundan büyük zevk alıyorum.*

Bu türden bir değişiklik yaparken öncelikle eski mastürbasyon tekniğinizi kullanarak başlayın. Epeyce uyarıldığınızda sizin için yeni orgazm kapıları açacak başka bir tekniğe geçin. Her ne kadar daha uzun sürse de ve hemencecik uyarılmasanız da başladığınız şeye devam edin – biraz sabırlı olmanızı gerektirebilir. Neyin hoşunuza gittiğini ve bu yeni tekniğin sizde nasıl işe yarayabileceğini çözmek için biraz deneme yanılmadan geçmeniz gerekebilir, tıpkı ilk kez orgazm olmayı öğrenen bir kadın gibi. (Fakat sizin

## on oyunun büyüsü

Daha şiddetli orgazm yaşamak, çeşitli pozisyonlarda ve durumlarda gelebilmek ister misiniz? İşte size kadınların kendi başlarına oynayabileceği eğlenceli bir oyun:

**1.** Yalnız kalabileceğiniz bir zamanda deneyin.

**2.** En çok kullandığınız güvenilir yöntemle mastürbasyon yapın. Kendinizi orgazmın eşiğine getirin, "geri dönüşü olmayan yola" ulaştığınızda durun – o orgazmik eşikten düşmenize izin vermeyin. Sayın, "bu bir".

**3.** Yeni bir pozisyona geçin. Sırtüstü yatıyorsanız yatakta dizleriniz üstüne çökün ya da sırtınızı duvara vererek durun. Tekrar mastürbasyon yapmaya başlayın. Uyarılmanın bir kısmını kaybetmiş olacaksınız ama tamamını değil. Tekrar kendinizi orgazmın eşiğine getirin. Bu pozisyonda yapmaya alışık olmadığınızdan bu seferki biraz daha zor olacak. Yine "geri dönüşü olmayan yola" ulaşmadan önce durun – hâlâ orgazma izin yok. Etti size "iki".

**4.** Yeni bir pozisyona geçin. Omuzunuz üzerine uzanabilirsiniz ya da *doggie style* pozisyonunda başınızdan destek alıp dizleriniz ve dirseğiniz üstüne yaslanabilirsiniz. Bacaklarınızı normalde tercih ettiğinizden daha açık ya da aralık bırakabilirsiniz. Yine orgazmın eşiğine gelene kadar mastürbasyon yapın, tam oraya geldiğinizde bırakın. "Üç."

**5.** Kendinizi on defa orgazmın eşiğine getirin. İki pozisyon arası bir iki dakika dinlenmek iyi gelebilir, böylelikle tekrar gaza basmadan önce uyarılma düzeyinizin biraz düşmesini sağlamış olursunuz. Onuncu seferde artık salıvermeye izin var – nihayet!

**6.** Bütün bu tahrik olma sürecinden sonra pek tatlı gelen orgazmın tadını çıkarın. Uzun çalışmalar daha büyük orgazmlarla sonuçlanabilir. Artık bedeninizin farkına varmanın getirdiği özgürlükle çok farklı pozisyonlarda gelme potansiyeline sahipsiniz!

→

*İleri düzey oyuncular için:* Yalnızca fiziksel pozisyonunuzu değiştirmek yerine her defasında stimülasyon türünü değiştirmeyi deneyin. Bir parmak yerine iki parmak, yatay dokunuşlar yerine dikey dokunuşlar deneyin, ovuşturmak yerine hafifçe pışpışlayın. Alışıldık hızınızı ve ritminizi değiştirin. Farklı penetrasyon türleriyle mastürbasyon yapın, çift parmak ya da başka fallik objeler deneyin. Uyarı: Bu çok daha zordur ve bazı stimülasyon türleri bedeninizde işe yaramayabilir. Bunda bir sorun yok – alıştığınız kendine dokunma yöntemiyle yeni yaklaşımlar arasında gidip gelebilirsiniz. Devam ettikçe yeni kurallar uydurun. Bu oyunun en iyi yanı, bedeninizin her oyunda verdiği yeni tepkileri keşfetmeniz. Orgazmla biten bir oyunu kaybetmenize imkân yok!

avantajınız bedeninizin orgazm olma kapasitesine sahip olduğunu bilmenizden gelen güven.) Yeni teknikle orgazm olduğunuzdan emin olun. Yeterince uyarılmakta sorun yaşıyorsanız uyarılmanızı artırmak için bir süreliğine eski tekniğinize geri dönün ve sonra yeni yöntemle orgazma ulaşın. Daha fazla zaman alsa da, eskisi kadar eğlenceli olmasa da, pratik yapmaya devam edin. Eski tekniğinizi kaç yıl uyguladığınızı unutmayın, bedeniniz bu yeni tekniği öğrenirken sabırlı olun. (97. sayfada önerdiğimiz kitaplar da bu konuda yardımcı olabilir.) Bu duruma bir deneymiş gibi yaklaşın: İşe yararsa şahane, ama bildiğiniz ve güvendiğiniz yol yordama bağlı kalmak istiyorsanız bunda da bir sakınca yok.

## *pembe kanoyla kürek çekmek*

ERKEKLERIN MASTÜRBASYON konusunda eğlenceli yüzlerce argo deyimi varken (attırmak, çavuşu tokatlamak, tombala çekmek, horozu boğazlamak, maymun oynatmak) kadınların bu konuda kullanabileceği deyim sayısı neden bu kadar az? Neyse ki kadınların kendilerine zevk vermesiyle ilgilenen kelimebazlar, kadınlar için de argo deyimler üretme konusunda epey çalışmışlar. Hadi kadınlar, sizin mastürbasyon deyiminiz hangisi?

alt komşuyla çiftetelli
bal kavanozuna parmak banmak
bızırdamak
çalı çırpmak
çift parmak tango
çift tıklamak
duduyu pışpışlamak
elle köpürt hemen şapırt
gelincik tarlasında kendinden geçmek
inci avına çıkmak
incir reçeli yapmak
inciyi cilalamak
kediciği şımartmak
kek kalıbını yağlamak
kendin pişir kendin ye
kuğu gölünde parmak çırpmak
kukuda leblebi aramak
küçük hanımla teknede yolculuk
lambadan cin çıkarmak

*ménage à moi*
mutluluk kuyusuna yuvarlanmak
pamuğu çitilemek
papatya falına bakmak
parmak dansı
parmak ucunda çift dudak
pembe kanoyla kürek çekmek
prensesi şımartmak
sen çal sen oyna
sessiz çello
sütlaç kaşıklamak
tavşana niyet çektirmek
tavşancığı okşamak
tımbışı karıştırmak
topuk sefası
uçan süpürgeyle dünya turu
yayık ayranı yapmak
yaylada halaya durmak
zerzevatları suya bastırmak



### hayırseverlik adına dit-ditlemek

Seks oyuncakları satan bir dükkânı olan bir grup kadın mastürbasyonun gölgede kalmasından rahatsız olur ve "mastürbasyon pride" düzenlemenin bir yolunu arar. 1998'de Ulusal Mastürbasyon Etkinliği'ni düzenlerler. Yardım kuruluşlarındaki şu kadar yürü şu kadar bağışla türünden aktivitelerdeki gibi, katılımcılar arkadaşlarını o gün mastürbasyon yaptıkları her dakika için bir dolar bağışlamaya davet eder (Mayıs, Ulusal Mastürbasyon Ayı). Toplanan para kadın sağlığı ve HIV faaliyetlerinde bulunan sivil toplum örgütlerine bağışlanır. Bağış makbuzunda, "Bir dava uğruna geldim" ibaresi yer alır.




**Mastürbasyon Taahhüt Formu**

İsim Adres Telefon

| Destekçilerin isimleri | Telefon | Dakika Başına Verilen Bağış | Toplam Süre | Toplam Meblağ |
|---|---|---|---|---|
| Betty Dodson (Sample sponsor) | 555-1212 | $1 | 60 | $60 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Good Vibrations®

## *partnerlere seks tüyoları*

○ Partneriniz mastürbasyon yapıyorsa, bu aktivitenin bir numaralı destekleyicisi olun. (Onu solo-seks destekleyiciniz olması konusunda yüreklendirin; her iki tarafın birbirini desteklemesi gerekir.) Ona kadınların klitorisleriyle iyi arkadaş olmalarının muhteşem bir şey olduğunu düşündüğünüzü söyleyin.

*Bir ilişkim olmadan önce mastürbasyon konusunu bel altı şakalar dışında konuşma fırsatım olmamıştı. Erkek arkadaşım mastürbasyonun (en azından benimkinin) olumlu bir şey olduğunu*

*düşünüyordu ve sevdiğim şeyleri anlatmam konusunda çok istekliydi. Mastürbasyon yapmayı içime sindirmem konusunda beni rahatlattı ve daha sık yapmamın bir sakıncası olmadığı konusunda bana güven verdi.*

○ Birlikte olduğunuzda kendine dokunması konusunda teşvikte bulunun, tabii bu konuda kendini rahat hissediyorsa. (Eğer değilse, bu konuda sizin rahat olduğunuzu söylerseniz bu fikre zamanla alışabilir.)

○ Partneriniz mastürbasyon yapmıyorsa, ona sayfa 70'teki kitaplardan birini hediye edebilirsiniz. Ya da kitabı birlikte okuyabilirsiniz! (Elbette mastürbasyon yapmıyorsa ya da mastürbasyon maceralarını sizinle paylaşmıyorsa, böylesine özel ve kişisel bir konudaki kararına saygı duymalısınız.)

## *ilk orgazm hikâyeleri*

İLK BÜYÜK O'LARINA eriştikleri ânı bizimle paylaşan kadınların hikâyeleri bizim için çok değerli. İşte en çok beğendiklerimizden bir seçme:

*Kadınların tropik bir şelale altında saçlarını şampuanladıkları televizyon reklamlarından birini izlemiştim. Çok seksi geldi! Bir gün on-on iki yaşındayken aynı sahneyi duşta canlandırdım. Tropik meyveleri ve şelaleyi düşündüm. Vücudumu sabunlarken çalılıklarda bir adamın beni izlediğini hayal ettim. Su üzerimden akarken bacaklarımın arasını ovuşturdum – ilk orgazmım böyle oldu.*

*Lisede ilk yılımdı, bir grup arkadaşla pijama partisindeydim. Mastürbasyonun nasıl yapıldığına dair bir gazete yazısı vardı birinde. Hep bir ağızdan, "Hadi deneyelim!" dedik. O gece bir sürü ilk orgazm yaşandı.*

Birçok kadın ve emekleme döneminde kız çocuğu sahibi bir anne (ya da kız çocuğunun kendisi) bize bu deneyimi yaşadığını söyledi:

*Küçük bir çocukken arabaya anne babamla biniyordum. Arka koltukta oturuyordum – kaç yaşında olduğumu hatırlamıyorum ama çocuk koltuğunda oturacak kadar küçüktüm. Çocuk koltuğunun bacaklarımın arasından geçen güvenlik çubuğu vardı ve bir gün çubuğa dayanmanın gerçekten hoşuma gittiğini keşfettim. Uzun araba yolculuklarında benden daha mutlusu yoktu.*

*İlk kez on dokuz yaşındayken erkek arkadaşım oldu. Bir süre çıktıktan sonra mastürbasyon konusu açıldı ve hiç mastürbasyon yapmadığımı söyledim ona. Dehşete kapıldı – bana inanmakta zorlandı ama doğruyu söylediğime onu inandırdım. Sonra dedi ki: "Sana özel ders vereceğim." Oturduk ve bana nasıl mastürbasyon yapıldığını öğretti. İlk orgazmımı orada oldum.*

En az üç farklı kadın şuna benzer deneyimler yaşadığını söyledi:

*Lisedeydim, Presidential Physical Fitness Program dersinin olduğu yıllardı (bu ders, bütün öğrencilerin bazı egzersizlerde yarışmasını gerektiriyordu). Demir çubuğa asılıp çenenin olabildiğince yukarı çekildiği egzersizi yapıyordum. Çenemi çubuğun üstüne çekip kasıldığımda ilk orgazmımı yaşadım. İlk başta ne olduğunu anlamadım ama inanılmaz bir şeydi.*

Görünüşe göre Başkan Kennedy okullara ulusal beden eğitimi dersini koyduğunda ne kadar çok ilk orgazm deneyimine önayak olacağını bilmiyordu. Kızların iki çubuk arasında kendilerini yukarı çekerken yaşadıkları kasılmayla eriştikleri orgazmlara dair benzer hikâyeler duyduk.

**yalnızca gençler için değil**

*Titanik* filminde 101 yaşındaki Rose'u canlandıran Gloria Stuart otobiyografisinde şöyle der: "Mastürbasyona çok bağlıyım. Hayatımdaki en zevkli şeylerden biri olduğunu düşünüyorum… İş kendime zevk vermeye geldiğinde hiçbir zaman utanç duymadım ve duymuyorum."

*Küçük bir kızken sürtünüp orgazm olduğum Raggedy Ann bebeğim vardı. Bir gün anneme yaptığım şeyin doğru olup olmadığını sordum ve bana, "Elbette canım, son derece normal. Raggedy Ann'le dans etmeye devam et," dedi.*

*Orgazma ilk yaklaştığımda kalbim öylesine hızlı çarpıyordu ki kalp krizi filan geçiriyorum sandım, bir an durur gibi oldum. Bir süre sonra belki de kaygılanmamam gerektiğini düşündüm ve devam ettim. Kalp krizi olmadığı ortaya çıktı.*

*İlk orgazmımı kazara havuzda yaşadım. Havuza su akıtan deliğe yaslandım ve çok hoşuma gitti. Karnımda bir kelebeklenme başlayana dek orada durdum ve mahrem yerimde bir çarpıntı başladı. Bunun ne anlama geldiğini pek düşünmedim, sadece bu his hoşuma gidiyordu. Her yaz yaptım bunu.*

*Beden eğitimi dersinde mekik çekiyordum ve çatımda bir his oluşmaya başladığını fark ettim, korkup hareketi bıraktım. Bir daha mekik çektiğimde yine aynı şey başladı, devam etmesine izin verdim bu kez ve ilk orgazmımı yaşadım. Sahiden de harika bir histi ama böyle bir şey başıma geldiğinde biraz zor durumda kaldım, çünkü ne de olsa umumi bir alandaydım ve insanların ne olduğunu fark etmesini istemiyordum.*

Dinleyicilerden biri, bu hikâyeyi anlattığında başka bir dinleyici elini kaldırdı ve bizle bu deneyimin tıpa tıp aynısını paylaştı. Bu türden

orgazmlar muhtemelen nefes alma ve kasılmanın bir araya gelmesiyle oluyor. Kimi kadınlar spor salonunda ayakların düzenli olarak kaldırılıp indirildiği ağırlık aletlerini kullanırken orgazm olduklarına dair benzer hikâyeler anlattı. Çoğu kadın bu şekilde gelemeyebilir ama gelenlere de formda kalmak için bir teşvik oluyordur herhalde!

*Üniversitedeyken karşı cinsten birkaç arkadaşım vardı, sürekli bana mastürbasyon yapıp yapmadığım soruyorlardı. Her seferinde hayır*

### self-love uzmanı olun!

Kendinizi kaybetmeye hazır mısınız? Bal kavanozuna parmak banmaya pek vakit ayıramadınız mı? Bu konuda daha çok şey öğrenmek ister misiniz? Bu kitaplardan herhangi biri size daha fazlasını öğretecek, hepsi straight, lezbiyen ve biseksüel okurları gözeten kitaplar:

- *Sex for One: The Joy of Self-Loving*, Betty Dodson

  Ülkenin bir numaralı kadın mastürbasyon aktivisti Betty Dodson'dan klasik bir kitap, *Sex for One*, Dodson'ın maceraları ve içgörüleriyle dolu, ayrıca yıllar boyu yardım ettiği kadınların ve erkeklerin hikâyelerine de yer veriyor kitabında.
- *Tickle Your Fancy: A Woman's Guide to Sexual Self-Pleasure*, Sadie Allison

  Kadınlar için self-love teknikleri konusunda samimi bir kılavuz. Yeni başlayanlar için ideal.
- *The Big Book of Masturbation: From Angst to Zeal*, Martha Cornog

  Bir kılavuzdan ziyade bu konuda bilmek isteyebileceğiniz her şeyi kapsayan gerçekten eğlenceli bir kitap.

*diyordum, doğruydu da, ama bana inanmıyorlardı ve sürekli sataşıyorlardı. Herkesin dilindeydi bu konu. Kış tatilinde bir gün en sonunda yalnız kalabilmiştim. Kampüste pek fazla insan yoktu ve benim de yapacak pek bir şeyim yoktu, deneyeyim bari, diye düşündüm. Denedim ve orgazm oldum. Muhteşemdi. Telefonumu kaptığım gibi erkek arkadaşlarımı aradım, "Denedim, işe yaradı!" dedim. Çok heyecanlanmıştım.*

# Demek Orgazm Olmak İstiyorsun?

**Daha önce hiç orgazm** olmadınız ama olmak mı istiyorsunuz? Daha önce büyük O olup olmadığınızdan emin değil misiniz? Doğru yerdesiniz! (Partnerinizle birlikte zaten orgazm olabiliyorsanız ve bundan mutluysanız bu bölümü atlayıp bir sonraki bölüme geçebilirsiniz.) Belki de sandığınızdan daha çok orgazm olamayan kadın var: Kadınların yarısı ilk orgazmını altı yaşından sonra oluyor. Üniversiteye gelene dek ya da yirmili yaşlarına kadar kadınların nasıl geleceklerini bilmemeleri sık rastlanan bir durum. İlk orgazmını otuzlarında, kırklarında, ellilerinde, altmışlarında ya da daha sonraları olan bir sürü kadınla karşılaştık. Bu bölüm yıldırımlı orgazmlara ulaşmakta zorlanan kadınlar ve partnerine destek olmak isteyenler için de yararlı olabilir.

## *emin değilim*

YETIŞKIN SAĞLIĞIYLA ILGILENEN bir merkezde kadın orgazmı üstüne ders verdiğimiz ilk birkaç yılda, yaşları yirmiden yetmişe uzanan bir yelpazedeki öğrencilerimize ders öncesi anketleri dağıtırdık. Anketimizin ilk versiyonu kadınlara daha önce orgazm yaşayıp yaşamadıklarını soruyordu ve yanıt olarak evet ya da hayır seçeneklerini sunuyordu. Sayfa kenarına yazılmış soru işaretleri ve "bilmiyorum" yanıtlarından sonra çok geçmeden "emin değilim" kutusunu da ekledik soruya.

Online anketimize katılan kadınların % 7'si daha önce orgazm olup olmadıklarını bilmediğini söyledi. Kimileri, "Orgazm olup olmadığını bilmiyorsan olmamışsındır," diye düşünüyor – ama biz aynı fikirde değiliz.

Yaptığımız işten ve ilk orgazmlarını olmaları konusunda sayısız kadına yardım eden Betty Dodson gibileriyle konuşmalarımızdan yola çıkarak kadınların gelip gelmediklerinden emin olmamalarının iki olası açıklaması olduğuna inanıyoruz:

**1.** Belki yoğun bir haz alıyor ama orgazm olmuyorlardır. Emin değiller çünkü tipik uyarılmada dalga dalga zevk alınır, hatta bazen çok yoğun olur. Bu dalgalar genellikle orgazmdan daha kısadır ve tipik olarak aynı türden yinelenen kasılmaları içermez, ayrıca orgazmda olduğu gibi bütün vücudu kapsamayabilir, zira iyi hissetmelerine karşın orgazm kadar iyi olmayabilir. Ama her ikisini de yaşamamışsanız nasıl bilebilirsiniz ki?

**2.** Belki de küçük orgazmlar oluyorlardır. Kadınlar pornodaki orgazmları görüp ya da orgazm hikâyeleri okuyup asıl orgazm deneyiminin çok daha büyük bir şey olduğunu, kendilerinin yaşadıkları küçük orgazmlara nazaran asıl orgazmın yeri göğü inletici olduğunu düşünürler. Bir şey hissettiklerini bilirler ama bunun orgazm olup olmadığından emin olamazlar. Bu kadınlar orgazm seviyelerini Kegel egzersizleriyle artırabilir ya da gelmeyi erteleyerek daha yüksek uyarılma seviyelerine çıkabilirler. Ya da sahip oldukları şeyin kıymetini bilmekle işe başlayabilir, *porn-gazmların* porno göğüsleri gibi gerçek dünyada görüp görebileceğinizden daha büyük ve daha kolpa olduğunu idrak edebilirler.

> *Orgazmın nasıl olması gerektiği konusunda kesin bir intibaa sahip olduğumu sanıyordum, ta ki internette orgazmın farklı biçimlerde olabileceğini vurgulayan bir makaleyle karşılaşana dek. Ayrıca orgazmın nihai bir hedef olmadığı fikrini de sonunda içselleştirdim; cinsel ilişkiden tatmin olduğum sürece hayal kırıklığına uğramamı gerektiren bir durum olmadığını anladım artık. Bu arada o zamandan beri orgazm olmak benim için daha kolay hale geldi.*

## *ya orgazm olamayan kadınlardan biriysem?*

### kadınlar için viagra mı?

Hüsrana uğramış kimi kadınlar şipşak orgazm olabilmek için bir hap üretilse ne güzel olurdu diye hülyalara dalabilir. Maalesef araştırmalar viagranın kadınlarda işe yaramadığını kesin olarak kanıtlamıştır. Viagra, kadının cinsel organına kan akışını artırsa da daha yüksek uyarılma düzeylerine yol açmaz. Klinik testlerde Viagra alan kadınların kimileri daha çok orgazm olmuştur, ama Viagra denerek şeker hapları verilen kadınlarda da aynı uyarılma oranı gözlemlenmiştir. (Plasebo etkisi oldukça güçlü!) Kimi doktorlar kadınlara hâlâ viagra önerse de, bu ilacın işe yararlığı kesin olarak kanıtlanmış değil.

BIRÇOK INSAN, “Kimi kadınlar orgazm olamıyormuş” diye sinir bozucu bir iddiayı duymuştur herhalde. Dolayısıyla daha önce orgazm olmamış kadınlar, bu talihsiz kadınlardan biri oldukları konusunda endişe duyarlar. Birçok çalışma kadınların % 5 ila 10’u kadarının daha önce hiç orgazm olmadığını göstermiştir; ancak bu istatistik yanıltıcı. Bu çalışmalara katılan kadınların birçoğu genç olduklarından henüz nasıl orgazm olunduğunu öğrenmemiştir. *The Hite Report*’ta daha önce hiç orgazm olmamış kadınların çoğu otuz yaş ya da altıdır – bu da önceleri orgazm olamayan kadınların gelmeyi ilerki yaşlarda öğrenmiş olabileceğine işaret eder.

> *Üç çocuğum vardı ve henüz ilk orgazmımı tatmamıştım. Evliydim ve iyi bir seks hayatımız vardı – seksten büyük zevk alıyordum. Orgazmın ne kadar güzel olabileceğini ancak yıllar sonra öğrendim.*

Kimi kadınlar mastürbasyon yapamayacak (bir kadının büyük O olması için en güvenli ve öğrenmesi en kolay yoldur), vibratör satın alamayacak ya da bir seks terapistinden yardım alamayacak kadar utangaç. Kimileri de orgazm olmayı pek dert etmez ve bu konuyu kurcalama ihtiyacı duymaz. Orgazm olmak isteyip de fiziksel engeller nedeniyle olamayan kadınlar yok

denecek kadar az. Bu istatistik diliminde yer alma olasılığınız oldukça düşük.

**beklenmedik orgazmlar**

Araştırmaların küçük bir kısmı, birçok kadının, orgazmı olanaksız kıldığı varsayılan kazalardan ve ameliyatlardan sonra bile orgazm olabildiğini göstermiştir. Örneğin bir sirkumsizyon operasyonu sonucu klitorisi kısmen ya da bütünüyle alınmış kadınların çoğu orgazm olmaya devam eder, bunlardan kimileri artık göğüslerinin cinsel anlamda en uyarıcı organı olduğunu söylüyor. Benzer biçimde, omurilik zedelenmesi olan, bedenleri zedelenen bölgeden aşağı sinir uyarıları gönderemeyen kadınların yarısı, dokunuşlarını hissedemeseler de, cinsel organ stimülasyonuyla orgazm olabildiklerini ve bundan keyif aldıklarını söylüyor. Uzmanlar omurilik zedelenmesi geçirmiş kişilerin sözünü ettikleri orgazmın "tamamıyla kafalarında yarattıkları, gerçek olmayan" bir şey olduğunu söylese de, laboratuvarda yapılan araştırmalar bu kadınların orgazmlarının fizyolojik olarak herkesinki kadar gerçek olduğunu doğrulamıştır.

*Uzun süredir orgazm olamıyordum, halbuki daha önce böyle bir sıkıntım yoktu. Sanırım bu problem önemli ölçüde psikolojik sebeplerden ileri geliyordu; bende bir sorun mu var, diye endişeleniyordum. Orgazm olma konusunda ise çok kaygılıydım, sonunda mastürbasyon ya da seks yaptığımda rahatlamak benim için giderek daha da zorlaştı. "Orgazm olamıyorum!" türünden kendini gerçekleştiren bir kehanete kanmak çok kolay. O zaman mastürbasyon ya da seks yapıyorsunuz, gelemeyince de orgazm olamadığınızı bir kez daha doğruluyorsunuz. Aylar süren orgazmsızlıktan sonra daha az baskı hissettiğim bir zamanda, istekli ve hevesli bir partnerle buldum kendimi ve tekrar orgazm olmaya başladım.*

Kendinizi gayri-orgazmik biri olarak görmektense pre-orgazmik olarak görmeniz size kolaylık sağlayabilir – kesinlikle orgazm olma yetisine sahipsiniz, yalnızca henüz bunu yaşamadınız. "Ben orgazm olamayan kadınlardan biriyim işte," demeye hakkınız yok, çünkü belki de yeteri kadar uğraşmamışsınızdır! Bu bölümdeki her şeyi okuyup denedikten sonra, sayfa 97'de önerdiğimiz kitapları da okuyup bir seks terapistiyle çalıştıktan sonra hâlâ orgazm olamıyorsanız, tamam, belki de o kadınlardan biri olduğunuz söylenebilir. (Bu sorunun olası tıbbi sebepleri için sayfa 92'ye bakabilirsiniz.) Ama bütün bunları deneyene kadar, bu düşünceyi başınızdan def edin.

## *ilk orgazma giden beş adım*

DENEMEYE HAZIR MISINIZ? Bu aktiviteleri istediğiniz aralıklarla yapabilirsiniz, ama kesinlikle hepsini bir günde yapmayı denemeyin. Bu aktivitelere alışmanız, ne kadar sıklıkla çalıştığınıza bağlı olarak, muhtemelen en az birkaç haftanızı alacaktır, hatta belki de birkaç aydan fazlasını.

### *birinci adım: tek başınıza başlayın.*

İlişkisi olan çoğu kadının kendisini orgazma götürebilecek şeyleri denemişliği vardır: klitorise dokunmak, G-noktasını uyarmak için parmakları kullanmak, oral seks ve çeşitli pozisyonlarda ilişkiye girme. Eğer bunlar sizi orgazma götürmediyse ve orgazm olmayı kendiniz için resmi bir proje haline getirdiyseniz, biriyle birlikteyken orgazm olmaya çalışmak aklınızı çelebilir. Ancak bizce en iyisi bu ayartıcı isteğe karşı koymanızdır. Çünkü orgazm olmayı öğrenmeye çalıştığınız süreçte partnerinizle seks yapamayacağınız anlamına gelmez bu – birlikte geçirdiğiniz vaktin merkezine orgazm olma fikrini koymayın yeter.

Pre-orgazmik kız arkadaşınıza ya da karınıza nasıl yardım edebileceğinizi öğrenmeye çalışan bir partnerseniz, sayfa 95'teki "Partnerlere İlk Orgazm Tüyoları" bölümüne bakabilirsiniz.

İlişkiniz yoksa, becerikli bir sevgilinin size ilk orgazmınızı tattırmasını beklemenize hiç de gerek yok. Şimdi öğrenmeye başlayın – ve sonra o becerikli sevgili karşınıza çıktığında, birlikte inanılmaz bir rock 'n' roll'a hazır olacaksınız!

Çoğu kadın neden ilk önce kendi başına orgazm olmayı öğrenmeyi, partnerli seks hayatına orgazmı sonradan eklemeyi daha kolay buluyor? Tek başınızayken:

○ Stimülasyon kontrolü sizde olur, böylelikle hiç düşünmeden ve sormadan en hassas noktalarınızı tam on ikiden vurmak için en küçük ayarlamaları yapabilirsiniz (yarım milimetre sola, biraz daha bastır, vs.).

○ Orgazma ulaşmanın uzun sürmesini, partnerinizin esnemesini ya da ne düşündüğünü merak etmek zorunda kalmazsınız.

○ Birinci, üçüncü ya da yirmi yedinci denemenizde hâlâ orgazm olamamanız, partnerinizin sizin bir fiyasko olduğunuzu düşünmesi ya da O Projesi’ne olan ilgisini kaybedip kaybetmediği konularında endişelenmenize gerek kalmaz.

○ Partnerinizin bedeniniz hakkında ne düşündüğünü dert etmek zorunda kalmazsınız; yani karnınızı içe çekmek zorunda kalmanız, bacaklarınıza en son ne zaman ağda yaptığınız ya da bedeninizden keyif almanızı engelleyecek başka düşünceler kafanızı kurcalamaz. (Bir tavsiye: karnı içe çekerken orgazm olmak hiç de kolay değildir.)

○ Neyi sevip neyi sevmediğiniz, ne türden sesler çıkardığınız konusunda kaygılar yüzünden çekinmeniz gerekmez ya da orgazm olduğunuz sırada partnerinizin ne düşündüğünü merak etmek zorunda kalmazsınız.

○ Partnerinizin dokunuşunun ya da sözlerinin dikkatinizi dağıtma olasılığı yoktur (bu durum en sevecen, en duyarlı partner için bile geçerli olabilir), zira orgazm olmak bazen yoğun bir fiziksel ve zihinsel yoğunlaşmayı gerektirebilir.

○ Feyk orgazmla kendinizi kandıramayacağınızı bilirsiniz.

Kendi başınıza birkaç orgazm olduktan sonra bir partnerle birlikteyken daha kendinden emin ve rahat hissedeceksiniz, çünkü gelmeye yakın ne hissettiğinizi ve kendinizi “orgazmın eşiğinden aşağı bırakma”nın nasıl bir his verdiğini biliyor olacaksınız. Pratik yaptıkça bedeninizin neye cevap verdiği, neye vermediği konusunda bir kavrayışa sahip olacaksınız, ki daha sonra bu bilgiyi partnerinizle paylaşmak çok işe yarayabilir.

**“kendine bir güzellik yap!”**

Alışverişe çıkıp para saçmak yerine kendini güzel bir orgazmla rahatlat. Üstelik bedava!

Tamam, artık bu proje üstünde çalışabileceğiniz, kimsenin sizi bölmeyeceği yalnız kalabildiğiniz zamanları seçin. Kapıyı iyice kilitleyin ve cep telefonunuzu kapatın. Kendinize olabildiğince konforlu bir ortam yaratın – seksi bir müzik açabilirsiniz ya da gevşemek için sıcak bir banyoyla başlayabilirsiniz.

### *ikinci adım: vulvanızla arkadaş olun.*

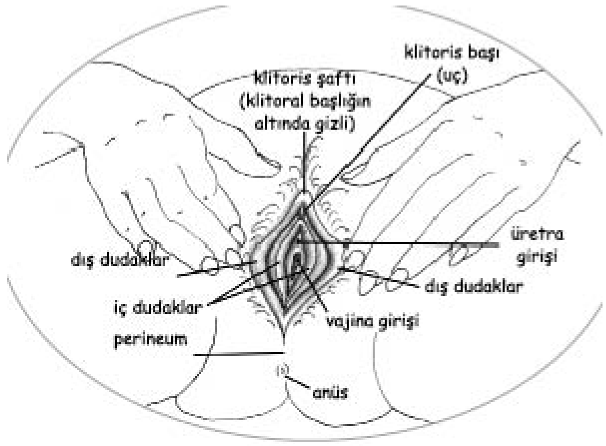
Orada her zaman sizinle birliktedir o – tanışma zamanı geldi.

Vulvanız cinsel organınızın dış kısmıdır; vajinanızın içine bakmadan gördüğünüz yerler. Bu yerlerden orgazm olma konusunda yardım istemeden önce orada ne olduğuna dair kesin bir fikrinizin olması size çok yardımcı olacaktır. Bir ayna alın, yastığın üzerine uzanın; yanınıza bir ışık olsun ki orada ne olduğunu rahatlıkla görebilesiniz. Aynayı bir yastığın üzerine eğik koyabilir ya da ayaklarınızın arasında tutabilirsiniz.

Birçok kişi penisin güzel, hatta tapılacak bir şey (şu fallik anıtların nesi var ki?) öte yandan kadınınkinin çirkin, korkunç, iğrenç ve kokuşmuş olduğuna inanır. Durun bir dakika! Bacaklarınız arasında güzel bir şey keşfetmeye hazır olun. Pek çok kadın dudaklarını ayırıp da vulvalarının bir çiçeğe, kelebeğe, istiridyeye, kalbe ya da kanatlarını açmış bir meleğe benzediğini gördüğünde çok şaşırıyor. Kadın cinsel organı inanılmaz farklılıklar gösterebilir: daha büyük, daha küçük, simetrik, yana yatık, farklı şekillerde ve alacalı tonlarda kahverengiler, morlar, pembeler. Fotoğrafını görseniz vulvanızı yüzünden tanır mıydınız?

Dış dudakları, yani *labia majora* denen yeri (üstünde tüyler olan ya da tıraş olmuşsanız bir zamanlar tüylü olan yer) bulmak kolaydır. İç dudaklarınızın yerini de tespit edin (oraya *labia minora* da denir). İç dudakların birinin ya da ikisinin bazı yerlerinin dış dudaklara doğru çıkıntı yapması sık rastlanan bir durumdur – her iki türlüsü de (gizli duran iç dudaklar ya da dış dudaklara çıkıntı yapmış iç dudaklar) son derece normal. Sizinkinde iki dudak da birbirinin aynısı mı, yoksa birbirinden farklı mı?

Her ikisi de çok normal. İç dudaklarınız klitorise ait büyük yapının bir parçasıdır ve oldukça hassas bir bölge olabilir.



## porno uyarısı

Porno, kadınların, cinsel organlarının nasıl görünmesi gerektiğine dair kafalarındaki imajı altüst eder. Porno filmlerinde rol alan kadınlar ve internette fotoğrafları olanlar, spesifik bir vücut şekline –cinsel organ şekline– sahip olduklarından o işi yapabilmektedir, çünkü yapımcılar ve web site sahipleri insanların görmek istediği şeyin bunlar olduğunu düşünür. Keza porno dergileri neredeyse hep büyük penisli erkekleri ve genelde cerrahi operasyonla göğüsleri büyütülmüş, kocaman vulvalı kadınları gösterir, ki bu kadınlar ve erkekler genelde aynı "görünüşe" sahiptir. Böyle görünen kadınların genelde pembe, simetrik ve dış dudaklardan küçük iç dudakları, tıraşlanmış genital tüyleri vardır. Bu işlerde çalışmak isteyen kadınların cinsel organları "tercih edilen" büyüklükte ve şekilde değilse, ya işe alınmazlar ya da estetik ameliyatla oralarını yeniden şekillendirirler.

Vulvası pornodakiler gibi görünmeyen birçok kadın bedenlerinin anormal ya da şekilsiz olduğu konusunda endişelenebilir. Vulvayı pornodakiler gibi göstermeye yönelik çalışan, ki bunu genelde iç dudaklardan parça keserek yaparlar, büyüyen bir estetik cerrahi endüstrisi var.

Bu tuzağa düşmeyin! Unutmayın ki, porno kimileri için eğlenceli olsa da, sekse, bedene ve neyin "normal" olduğuna dair nadiren doğru bilgiler içerir. İç dudaklarınız klitorisinizin bir parçasıdır – kimi kadınlar iç dudakların klitorislerinin başından daha hassas olduğunu söyler. Cerrahi operasyonla iç dudağın şeklini değiştirmeniz orgazm olmanıza yardımcı olmaz. Hatta zararınıza bile olabilir, çünkü cerrahi operasyon doku zedelenmesine ve sinirlerin tahrip olmasına neden olabilir.

*Pornodaki kadın cinsel organı benimkinden bayağı farklı görünüyor. Artık benimkinde bir sorun olmadığını anladım – asıl farklı olan onlarınki.*

*Büyüme çağındayken vulvamın ve klitorisimin çok büyük ve oldukça şekilsiz olduğu konusunda korkularım vardı. Böyle görünen tek kişi ben miyim diye porno izlerdim eskiden ve sonunda vajinası benimkine benzeyen bir porno yıldızı olduğunu gördüm. Gerçek bir araştırma yapmam ve cinsel organımın son derece normal olduğunu öğrenmem ise ancak üçüncü sınıftayken mümkün oldu. Ayrıca porno yıldızlarının bedenlerinin norm olmadığını öğrendim. Ve sonra bedenimle daha barışık ve daha rahat biri oldum kesinlikle. Vajinal ve oral seksten keyif almamı sağladı bu.*

*Sağ labia minoram soldakinden farklı ve bunun gerçekten çirkin ve olağandışı bir şey olduğunu düşünüyordum. Vulvamın tamamıyla normal ve güzel olduğunu ancak üniversiteye başladığımda fark ettim.*

**daha fazlasını görmek ister misiniz?**

Kadın vulvalarının olduğu inanılmaz iki fotoğraf kitabı var: Aklınıza gelebilecek her şekilden, ebattan ve renkten çeşit çeşit kadın cinsel organlarının olduğu sayfalar dolusu fotoğraf. Göz kamaştırıcı kadın vulvalarının çeşitliliği konusunda aklınızın uçacağı konusunda sizi temin ediyoruz. Nasıl mı biliyoruz? Konuşmanın ardından dinleyicilerimize masamızda bu kitapların olduğunu söylüyoruz ve kitapların etrafına toplanan arkadaş gruplarının her seferinde "Vovv!" dediğini duyuyoruz. Bunlardan birine el atabilirsiniz:

- *Femalia*, editör: Joani Blank. Renkli fotoğraflar.
- *Petals*, yazar: Nick Karras. Siyah beyaz fotoğraflar.

*Etli dış dudakları olan büyük bir vajinam var ve böyle olması eskiden canımı sıkardı. Ama eski erkek arkadaşımla ilk defa ilişkiye girdiğimde orası o kadar hoşuna gitti ki, o zamandan beri bu konuda bir utanma sıkılma duymuyorum.*

*Barbie'nin dümdüz, labiasız cinsel organını görerek büyüyen birinin, kadınların vajinaları konusunda neden paranoyak olduklarını anlaması zor olmasa gerek.*

En üstte, dış ve iç dudaklarınızın bir araya geldiği yerde, klitorisinizin uç kısmını (ya da başını) bulabilirsiniz. Bu bölgenin tümsek gibi olduğunu göreceksiniz – genellikle 2-3 santimden kısadır. Burayı görebilmek için klitoristeki başlık benzeri deriyi yukarı doğru çekmeniz gerekebilir.

Başın üstündeki klitoris şaftını (penisin şaftı gibidir) hissedip hissedemediğinize bir bakın – derinin altında ince bir şerit gibidir. Klitorisiniz derinin altında da devam eder – organın tamamı penisle aşağı yukarı aynı boydadır ve baştan sona hassasiyete sahiptir, ancak bu dışarıdaki bölümler (klitoris ucu ve deriyle kaplı şaft) genellikle en hassas olanlardır.

Vajinal ağzı bulun; o inanılmaz elastik ve kaslı organın başlangıcı. Vajina, parmağı sıkı biçimde kıstırabilir ya da doğru hormonların gelişiyle

akordeon benzeri kıvrımlarını bir bebeğin doğması için genişletebilir (ve sonrasında Kegel egzersizleri sayesinde tekrar sıkıca kasılabilmek için yeniden forma girer). Vajinanızın tam olarak nerede olduğunu görmek istiyorsanız parmaklarınızı ıslatıp (yalamak en kolay yoldur) birkaç santim içeri kaydırabilirsiniz.

Vajinanın hemen üstünde üretral ağzı (çişin çıktığı küçük delik) görüp görmediğinize bakın. Vajinanın hemen altındaki deriye *perineum* denir. Onun altındaki delik de anüstür.

> *Eskiden kadınların oralarındaki her parçanın korkunç olduğunu düşünürdüm ama Vajina Monologları'nı izlediğimden ve üniversitedeki arkadaşlarımla açık açık konuşmaya başladığımdan beri vajinamı seviyorum. Dehşet bir şey – tuhaf görünümlü belki ama fantastik biçimde.*

### *üçüncü adım: kendinize dokunurken deneysel olun, hemen hedefe ulaşmaya çalışmayın!*

Üçüncü adım orgazm olmamak üstüne. Bedeniniz üstünde küçük bilimsel bir deney. Hedefiniz ne türden dokunuşların hoşunuza gittiğini ve bedeninizdeki en hassas yerleri bulmak. Özellikle de cinsel organınıza ne türden bir dokunuşun hoşunuza gittiğine verin dikkatinizi.

Tekrar edelim, bunu yaparken gevşemeniz gerek; telefonunuzu kapatın, güzel bir müzik koyun, isterseniz banyo yapın ya da duş alın. Ellerinizi hoşunuza gidecek biçimde bedeninizde gezdirerek başlayın. Hangi bölgelerin hoşunuza gittiğine dikkat edin. Göğüslerinizi ve meme uçlarınızı okşayın. Aldığınız hislere verin dikkatinizi.

Bir süre bunu yaptıktan sonra, ellerinizi vulvaya götürün (vajinanızın içi değil, cinsel organınızın dış bölümü). Farklı yerlere dokunun, özellikle hoşunuza giden yerler olup olmadığına dikkat edin. Birçok kadına göre, iç dudaklara ve üretral ağza dokunmak çok zevkli. Klitoris, çoğu kadının orgazm olmasını sağlayan yeri olduğundan, oraya özellikle dikkatinizi verin. Nerede olduğunuzdan emin değilseniz sayfa 77'ye bakabilirsiniz. Biraz yaratıcı olmaya kafa yorun: Klitorisinize dokunmanın kaç farklı yolunu bulabilirsiniz? Her defasında şuna dikkat edin: Daha mı çok yoksa

daha mı az hissediyorsunuz? Hoşunuza gidiyor mu? Hangisi daha çok hoşunuza gidiyor? Daha hafif bir dokunuşla mı, yoksa daha sert bir dokunuşla mı hoşunuza gidiyor? Şu yerlere dokunmayı deneyebilirsiniz:

- Doğrudan klitorisinizin başına (ucuna)
- Ucu yerine şaftına
- Sol tarafa
- Sağ tarafa
- Bir sağa bir sola
- Aşağı yukarı
- Daireler şeklinde
- Parmağınızla daireler çizerek klitorisinizin şaftına
- Tek parmakla
- Çift parmakla
- Pışpışlayarak, ovuşturarak, sıvazlayarak ve nazikçe çimdikleyerek
- Aklınıza gelen her şekilde!

Parmaklarınızı yalayarak ya da su bazlı kayganlaştırıcı kullanarak ıslatın, sonra biraz daha dokunmayı deneyin. Parmaklarınızı ıslattığınızda daha iyi hissediyor musunuz?

Eğer partneriniz parmaklarını kullanmadan orgazm olmanızı sağladıysa ve bunu kendi başınıza yapamıyorsanız, kesinlikle partnerinizin yaptığı şekilde kendinize dokunmayı deneyin. Hatta kendinize dokunurken partnerinizin size dokunduğunu hayal edebilirsiniz.

Eğer isterseniz parmağınızı vajinanızın içine sokup bunu farklı şekillerde yapmayı deneyebilirsiniz. Bu his hoşunuza gidiyor mu? Parmaklarınızı oynattığınızda nasıl hissediyorsunuz? Parmaklarınızı kullanarak farklı yönlere doğru ovuşturmaya ne dersiniz: farklı açılarla yukarı, aşağı, sola, sağa. Ayrıca anüsünüzde pek çok sinir ucu vardır – isterseniz oraya dokunmayı da deneyebilirsiniz.

> *Ellerimle farklı hızlarda ve farklı sertliklerde dokunmak ve farklı yerlere hareket etmek orgazm olmayı öğrenmemi sağladı. Bir nokta çalışmıyorsa orayı geçin ve başka bir yerle devam edin. SAT sınavı gibi.*

*Keşif ve deneyselliğin orgazm olmayı öğrenmede en önemli şeyler olduğunu söyleyebilirim. Duyduğunuz ve okuduğunuz her şeyi deneyin. Keşfe çıktığınızda sizi kesinkes tatmin edecek bir şeyler bulacaksınız.*

Her yaptığınız şeyde kendinizi yargılamadan dikkatinizi hislerinize verin. Canınızı yakan ya da rahatsız olduğunuz bir şey olursa, onu yapmayı bırakın ve başka bir şey deneyin. İlk başta çok az hissediyor olabilirsiniz ama az da olsa her hisse dikkatinizi vermeye çalışın – pratik yaptıkça his artacaktır. Size ne hissetmeniz gerektiğini dayatan, kafanızda kurduğunuz kalıpların ya da hissetmeyi dilediğiniz şeylerin yolunuzu tıkamasına izin vermeyin. Bırakın ne hissediyorsanız onu hissedin, daha çok iyi hissettiren şeyleri yapın.

*Beynimi durdurup zevk verici fiziksel hislere odaklanmamın gerçekten de epey fark yarattığını gördüm. Her şey daha kolay oluyor o zaman. Kafanızın rahat olması çok önemli.*

### *dördüncü adım: haftada birkaç kez dokunmaya devam edin. yaşadığınız deneyimin keyfini çıkarın. asla pes etmeyin!*

Madem bedeninizin sevdiği dokunuşları öğrendiniz, neden yapmaya devam etmeyesiniz ki! Haftada birkaç kez, her defasında yirmi dakika bir saat arası kendinize zevk verme/kendinizi keşfetme seanslarına vakit ayırmayı deneyin. (Her gün olmasa da muhtemelen her hafta bir o kadar zamanınızı alışveriş yapmaya, mesajlaşmaya ya da televizyon izlemeye ayırıyorsunuzdur; bu türden keyif aldığınız bir şeye buncacık zamanı neden ayırmayasınız ki!) İlla da orgazm olma kaygısına kapılmayın – hoşunuza giden şekilde dokunmaya devam edin yeter. Tahrik olduğunuzda daha sert ya da daha hızlı dokunma isteği uyanabilir – eğer öyle olursa, yapın gitsin! İlla da orgazm olmaya odaklanarak kendinizi strese sokmayın, bu konuda kendinizi irdeleyip yargılamayın. Yaptığınız şey beraberinde orgazmı getiriyorsa ne âlâ, ama olmuyorsa da haz dolu hislerin keyfini çıkarın.

Bazen kendinize tam bir farkındalıkla dokunmak ve sürece dikkatinizi vermek iyi olabilir. Kimi kadınlar da farkında olmadan kendilerine dokunmanın daha çok işe yaradığını söyler. Klitorisinize ve bedeninize, tek

başınıza televizyon izliyorken ya da kitap okuyorken dokunabilirsiniz (okuduğunuz ya da izlediğiniz şeyin illa da cinsel içerikli olması gerekmez). Arada sırada sırf hoşunuza gittiğinden öylesine yaptığınız bir şey olmasında sorun yok.

Defalarca deneyip hâlâ orgazm olamamışsanız bile bu egzersizleri yapmayı kesinlikle bırakmayın. Bedeninizin uyanması ve hislerinizi algılaması biraz zaman alabilir, üstelik tekniğinizi kendinize uygun bir hale getirmeniz de zaman alabilir. Bazı günler daha çok, bazı günler de daha az uyarıldığınız dikkatinizi çekebilir. Bunda bir sorun yok. Uyarıldığınız esnada sizi oraya götüren şeyleri yapmaya devam edin. Doğru yoldasınız: Orgazm uyarılmanın zirvesine çıktığınızda gerçekleşir.

İşyerinde bir verimlilik hedefine ulaşmaya çalışır gibi orgazm olmaya çalışmayın, zira ne kadar çok çalışırsanız o kadar az keyif alırsınız. Bu egzersizleri yaparken orgazmı düşünmeyin – bunun yerine ateşli ve hoşunuza giden başka bir şeyi düşünün. Yolculuğun tadını çıkarın!

*Ne hoşuna gidiyorsa onu yap! Keşke daha önceleri, sistematik ve hedef odaklı "bu iş olmazsa kesin bende bir sorun var" yerine "keyif alma odaklı" türünden bir kafa yapısına sahip olsaydım.*

**oradaydım, denedim, hoşuma gitmedi**

Peki, daha önce mastürbasyon yapmayı denediniz ve hoşunuza gitmediğine karar verdiniz. Asla pes etmeyin! *Tickle Your Fancy* kitabının işaret ettiği gibi, "İlk kez seks yaptığınızda baştan sona keyif aldınız mı? İlk kez ıspanak ya da suşi yediğinizde tadını sevdiniz mi?" Mastürbasyon zamanla edinilen bir zevk olabilir, pratik yaptıkça gitgide daha iyi olacaksınız. Hemen kestirip atmayın.

### *beşinci adım: uyarılmanızı artıracak başka şeyler deneyin.*

○ Vajina kaslarınızı sıkın. Kegel egzersizi yaparken kullandığınız kaslardır bunlar (sayfa 34). Sıkıp gevşetmek uyarılmanızı hızlandırabilir ve

orgazma doğru yol almanızı sağlayabilir. Kendinize dokunurken deneyebileceğiniz başka bir yöntemdir bu.

○ Kalçalarınızı oynatın. Hoşunuza gidiyorsa kıvırtın. Nefes alıp verirken aşağı yukarı hareket ettirin ve keyfinize bakın. Bedeniniz nasıl istiyorsa öyle hareket etsin.

○ Gevşeyin ve nefes alın. Leğen kemiğindeki ve cinsel organdaki kaslarınızı gevşetirseniz daha çok şey hissedebilirsiniz. Doğrudan leğen kemiğinize doğru nefes aldığınızı hayal edin.

○ Ses çıkarın. İç geçirme, inleme ve çıkardığınız her türden ses konusunda rahat olun.

*Uzun süre çok ses çıkarırım da birileri duyar diye endişeleniyordum ve orgazm olmamı engelliyordu bu. Duyan duysun demeye başladığımda kendime olan güvenimi kazandım.*

○ Fantezilerinizi kullanın. Araştırmamıza katılan orgazm olan kadınların % 72’si mastürbasyon yaparken her zaman ya da sık sık fantezi kurduğunu söyledi. Buna karşılık, mastürbasyon yapan ama henüz orgazm

**kuzen tavsiyesi**

Nasıl yapılacağını okumak eğlenceli ama hiçbir şey el yordamıyla yapılan denemeden daha iyi olamaz. Bir kadın ergenlik yıllarında biraz daha büyük olan kuzeninin ona, “Nasıl yani, mastürbasyon yapmıyor musun sen? Kızım nasıl yapıldığını öğrenmen gerek! Eve git ve oradaki şeyi hisset, nasıl yapıldığını öğren!” dediğini anlattı bize. Eve gidip yapmış ve ilk orgazmını kuzeninin bu teşviği sayesinde olmuş.

olmamış kadınların % 45’i her zaman ya da sık sık fantezi kurduklarını söyledi. Nasıl fantezi kurulacağını öğrenmek ya da kendilerine bu konuda izin vermek, kadınların söylediğine göre orgazm olmayı öğrenmelerine en çok yardım eden şeylerden biri olmuş.

Size seksi gelen imajları ve hikâyeleri bulmak için hayal gücünüzü kullanın. Zihninizi serbest bırakın. Eğer tahrik ediciyse aynı ânı tekrar tekrar zihninizde canlandırabilirsiniz ya da kendinizi en mutlu insan olarak kurguladığınız bir hikâyeyi takip edebilirsiniz zihninizde. Kendi ellerinizin başkasının elleri olduğunu düşünebilirsiniz. Fantezileriniz siz ait özel düşüncelerdir – anlatmadığınız müddetçe kimse bunları bilemez. Bilinçli analitik aklınızın hikâyeleri onaylayıp onaylamadığı konusunda kendinizi strese sokmayın, bunları gerçek hayatta yapmak isteyip istemeyeceğiniz konusunda endişe duymayın. Şimdilik onlar yalnızca sizi tahrik eden düşünceler – bunda utanacak bir şey yok. Çoğu kadın orgazm olmak istediğinde fantezi kurar, özellikle de tek başlarınayken ve partnerleriyle birlikteyken sık sık yaparlar bunu. Fantezi konusunda daha çok şey öğrenmek ve ne türden fantezileri sevdiğinizi gözden geçirmek için sayfa 38-39’a bakabilirsiniz.

İsterseniz hikâyeler, resimler ya da filmlerden faydalanabilirsiniz. Erotik hikâyeler, aşk romanları, seksi resimler, XXX filmler sizi uyarıyorsa ya da bu fikir size cazip geliyorsa kendinize dokunurken elbette bunları okuyup izleyebilirsiniz. Fakat bu seçenekler sizi soğutuyorsa uzak durmanızda yarar var! Kimi kadınlar resimsiz hikâyeleri tercih eder. Kimileri de hikâyelerden ya da pornodan hoşlanmaz, ama feminist kadınlar, gay erkekler tarafından yapılmış bağımsız, Avrupai pornolardan hoşlanır.

*Aşk romanları ya da cinsel anlamda uyarıcı şeyler okumak kendime dokunmaya başlamadan önce işe yarıyor. Çünkü mastürbasyondan önce uyarılmamı sağlıyor.*

○ Vibratör kullanmayı deneyin. Vibratör, parmaklarınızdan daha yoğun ve farklı türden bir his yaratabilir. Bu histen her kadın hoşlanmasa da, birçok kadın vibratör kullanmanın orgazm olmanın en kolay yolu olduğunu düşünüyor.

*İlk vibratörümle özgürleştirici*

### ıslatın ve azıtın



Su püskürtmek orgazm potansiyelinizi görmenin muhteşem bir yolu olabilir. Duş başlığıyla klitorisinize su püskürtebilirsiniz. Ayrıca jakuzilerdeki su fışkırtma delikleriyle oynayabilirsiniz (ya da küvet musluğuyla, tabii bu durumda işe yarar bir pozisyon bulmak güç). İlk orgazmını (ve 101.'sini) iyi isabet ettirilmiş su püskürtmesine borçlu olan kadınları dinleyelim şimdi de:

> *Bir gün duş alıyordum ve köpükleri durulamak için suyu vajinama doğrulttum. Şans eseri klitorisime isabet etti ve bu şekilde orgazma erişebileceğimi keşfettim. Her duş aldığımda fıskiyeyi klitorisime dayadım, ta ki dayanılmaz hale gelene dek; öylesine baş döndürücü ve sıra dışı bir histi ki, dayanamayıp fıskiyeyi oradan çektim, ama çok hoşuma gitmişti.*
>
> *Klitorise su püskürtmek dehşet bir şey! Küvette uzanarak yapmayı seviyorum ben. Rahatsanız, tamam, başka bir şeye ihtiyacınız yok, kendinize dokunmanıza gerek yok.*

> *bir deneyim yaşadım. Hayatımın büyük çoğunluğunda mastürbasyon yapmıştım ve birçok erkek partnerim olmuştu ama orgazma ulaşamamıştım. İlk vibratörüm, mastürbasyonu ilk sıraya koymamı sağladı ve bu sayede nihayet tam bir boşalma yaşadım. Zamanla başka yollarla ve partnerli orgazm olmayı da öğrendim.*

Bu fikir size cazip geliyorsa kendinize bir vibratör alın! Nereden alabileceğinizi ve nasıl kullanacağınızı öğrenmek için 7. Bölüm'e bakabilirsiniz.

○ Klitorisinizi ıslak tutun. Eğitim seminerlerimizden önce bir kadın, Dorian'a yaklaştı ve orada olduğu için çok heyecanlı olduğunu söyledi. Sevinçten gözleri ışıl ışıl parlıyordu. "Bu hafta ilk orgazmımı oldum ve neredeyse ezelden beri orgazm olmaya çalışıyordum!" dedi. Dorian onu tebrik ettikten sonra bu farkı yaratan şeyin ne olduğunu sordu. "Kayganlaştırıcı kullandım," dedi kadın. "İnsanlara ıslak olmanın ne kadar fark yaratan bir şey olduğunu söylemeniz gerek." Durum böyle!

**arıza tespit:**
**bitmeyen plato evresi**

*İmdat! Uzun süredir mastürbasyon yaparak orgazm olmaya çalışıyordum, ama plato evresi o kadar uzun sürüyordu ki en sonunda sıkılıp bıraktım. Ne yapabilirim?*

Plato evreniz (sayfa 28'e bakın) Nep-tün'e giden yol kadar uzuyorsa zorlamayın. Orgazm olma kaygısına kapılmayın, bunun yerine bedeninizde duyduğunuz hislere odaklanın. Fantezi gücünüzü kullanın, uydurabildiğiniz en ateşli hikâyede kaybolun ya da güzel bir erotikadan yardım alın. Gevşeyin ve sürecin keyfini çıkarın. İşe yaramaya başladığında uzun sürmeyecektir.

Öncelikle parmaklarınızı tükürükle ya da kayganlaştırıcıyla ıslatın. Uyarılmayı hissettikçe ve vajinanız kayganlaştıkça parmaklarınızı sokacak hale gelirsiniz ve böylelikle içerdeki ıslaklığı klitorisinize yayabilirsiniz.

> *Orgazm olmak için, klitorisimi uyarmaya çalışmadan önce diğer erojen bölgelerimi uyarmam gerektiğini öğrendim.*

## *sizi engelleyebilecek şeyler*

ORGAZM OLMAKTA zorlanıyorsanız, sizi engelleyebilecek ya da yavaşlatabilecek şu şeyleri kontrol etmekte yarar var.

○ Korku. Biz her zaman kadın dinleyicilerden orgazm olmak isteyen ama olamayan kadınlara tüyolar vermelerini rica ediyoruz. “Korkmana gerek yok!” en yaygın yanıtlardan biri. Bir kadının orgazmın bilinmeyen yönlerinden, bu hissin yoğunluğundan, çıkaracağı seslerden, nasıl görüneceğinden, partnerinin önünde utanmaktan, olamama olasılığından tedirgin olması hiç de olağandışı değil. Cinsel travma geçmişi olan kadınlarda cinsel organa dokunma hissi ya da uyarılma, olumsuz anıları ve duyguları depreştirebilir. *The Survivor's*

*Guide to Sex* kitabı ya da bir seks terapisti bu tedirginlikleri aşmada son derece faydalı olabilir.

**hız pratikle gelir**

İlk orgazmınızı olmanız uzun zaman alabilir ama rahat olun. Çoğu kadın pratik yaptıkça zirveye ulaşmanın daha çabuk ve daha kolay hale geldiğini söylüyor. Elbette bu, hızlı orgazmın en iyi orgazm olduğu anlamına gelmez. Ama bazen parmak uçlarınız buruşmuş bir erik gibi olmadan ya da sonradan nüksedebilecek bir incinme geçirmeden orgazm olabilmek iyi bir şeydir.

Gerçekten de orgazm kısa süreli bir kontrol kaybını ve beraberinde gelen bir tür savunmasızlığı gerektirir. Orgazm olan birçok kadın, orgazmın lezzetinin endişe ettikleri şeyleri kolaylıkla telafi ettiği konusunda hemfikir. Cesur olun ve kendinize olan güveniniz gelene dek içinizdeki o korkusuz kaynağa gidin.

○ Olumsuz beden algısı. Kimi kadınlar gün boyu bedenlerine, “Senden nefret ediyorum! Şişkosun, çirkinsin, sana dair her şeyden nefret ediyorum!” diye söylenip dururlar ve sonra dönüp şöyle derler: “Peki beden, ver bana bir orgazm.” Böyle bir kadına bedeni, “Hmm, bir düşüneyim. Sen benden nefret ediyorsun ama!” dediğinde şaşırmamalı. Bedeninizden çok nefret ediyorsanız, kendinize izin verip de fiziksel haz almanız zor ya da imkânsız olabilir. 15.000 kişinin katıldığı Queendom.com internet sitesinin yaptığı ankete göre, kadınların % 46’sı kendi bedenlerinden ya da tüylerinden utanmalarının orgazm olmalarını engelleyen şey olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, kendi bedeni hakkında kaygıları olan kadın ve erkeklerin cinsel arzularının düşük olduğunu ve seksten daha az keyif aldıklarını göstermiştir.

Beden algısı, fiziksel engeli olan bütün insanlar için olmasa da, böyle olan kimileri için bir problem. Engelli insanların seks yapmadığı, yapamadığı ya da yapmamaları gerektiğine dair kültürel önyargılar sorunu daha da karmaşıklaştırıyor. Kimi engelli insanlar, fiziksel olarak yapabilme imkânları olan şeyler üstündeki engellerden tutun da, bakı-

**bedeninizi sevin**

İpince, kusursuz bedenlere saplantılı bir dünyada bedeninizi sevmek kolay değil. İşte size yardımcı olabilecek bazı ilginç kitaplar ve siteler:

*Big Big Love: A Sourcebook on Sex for People of Size* and Those Who *Love Them*, Hanne Blank

"Yastığına destek ihtiyacı" duyanlar için harika bir seks rehberi – akıllıca, samimi ve uygulanabilir tavsiyelerle dolu bir kitap. Straight, lezbiyen ve biseksüel okurlar için.

*The Body Image Workbook: An 8-Step Program for Learning to Like Your Looks*, Thomas F. Cash

Görünüşleriyle ilgili herhangi bir memnuniyetsizliği olan okurların beden algılarını değiştirme sürecinden geçmelerini sağlayan oldukça interaktif ve saygın bir kitap.

*The Ultimate Guide to Sex and Disability: For All of Us Who Live with Disabilities, Chronic Pain and Illness*, Cory Silverberg, Miriam Kaufman, Fran Odette

Her türden bedensel engelli için piyasadaki en iyi seks kitabı. Destekleyici, teşvik edici ve çeşitli kaynaklarla dolu bir rehber; straight, lezbiyen ve biseksüel okurlar için.

About-Face
www.about-face.org

Kadınların bedenlerine dair olumsuz ve çarpık algılarıyla başa çıkmaları için "ne yapabilirsiniz" türünden fikirlerin yanı sıra bu konudaki gerçekler, hikâyeler, en iyi ve en kötü tavsiyelerle dolu bir web sitesi.

cılarından yardım alma ya da yalnız kalma ihtiyacına, seksi zorlaştıran acı ya da yorgunluğa kadar ekstra zorluklarla karşılaşıyor.

Bedeninizle ilişkiniz ne olursa olsun onunla arkadaş olmak pek de kolay değildir. Bununla birlikte bir barış antlaşmasına adım atmak olanaklıdır. Terapistle çalışmak, beden algısı destek grubuna katılmak, günlük tutmak ya da bu konuda yararlı olabilecek web sitelerini ya da kitapları okumak işe yarayabilir (bir sonraki sayfadaki önerilerimize bakabilirsiniz).

Sekse dair cool şeylerden biri de şudur: Nasıl görünürseniz görünün çoğunlukla işler tıkırında gider. Küçük basenlere sahip olmak daha iyi öpüşmenizi sağlamaz. Cansız saçları ve siyah noktaları olan biri de herkes gibi orgazm olabilir. Bir bakıma seks (kendinizle seks dahil olmak üzere, belki de özellikle kendinizle seks) kendi bedeninizi eleştirmeye ara vermek ve bunun yerine ne kadar iyi hissedebileceğinizi deneyimlemek için önemli bir fırsat.

> *Cinsel durumlarda utanıp sıkılmaya dair duyduğum en iyi şey şuydu sanırım: "Kadınlar şöyle düşünür, 'Ah olamaz tuhaf kokuyorum, basenlerim kocaman, geçen hafta sonu biraz güneşlenmem gerekirdi, bir rötüş tıraşı olsam iyi olur.' Erkeklerse şöyle düşünür: 'Vu-huu! Karşımda çıplak bir kadın var!'"*

○ Size orgazm verenin başka biri olması gerektiği inancı. Kadın orgazmı, zirveye ulaşma idaresini ele almaya istekli kadınlar için daha güzel ve daha kolaydır. Orgazmın bir sevgilinin öbürüne verdiği bir hediye olması gerektiğini düşünmeyin; çoğu kadın, orgazm için kendini ayartmada aktif bir rol oynar, bazen sevgiliyle bazen de tek başına olur bu.

> *Tek başına penetrasyonun orgazma yol açmayacağını öğrenmem biraz zaman aldı. Ayrıca adamın ne yapması gerektiğini bilmesini bekleyemezdim – yani orgazm olmak istiyorsam nasıl bir pozisyon almam gerektiğini bilmek zorundaydım. Dolayısıyla dizginleri elime almalıydım.*

○ Beklenmeyen gebelik, HIV ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara dair kaygılar. Seksi mahveden, insanın aklına gelebilecek en kötü şeyler! Elbette mastürbasyon sırasında bu türden risklerle karşılaşılmaz ama bu konular partnerli seks esnasında orgazmı kolaylıkla "pıstırabilir"! Başkasının vücudundan gelen sıvılar söz konusu olduğunda, risksiz seks diye bir şeyden bahsedilemez (lanet olsun, karşıdan karşıya geçerken, araba kullanırken, dolaptaki artıkları yerken de risk söz konusu). Fakat doğum kontrol ve güvenli seks hakkında doğru ve güvenilir bilgiler sayesinde

riskleri azaltabilir, gönül rahatlığıyla gevşeyip keyif alabilirsiniz. Daha fazlası için 11. Bölüm'e bakabilirsiniz.

○ Kan dolaşımını etkileyen sigara, alkol ve tıbbi durumlar. Cinsel uyarılma ve orgazm cinsel organa kan akışına bağlıdır. "Kan akmıyorsa orgazm da olmaz," diyebilirsiniz. Yüksek kolesterolün, yüksek tansiyonun ve kalp-damar hastalıklarının sigara içmede olduğu gibi kan dolaşımı üstünde olumsuz etkileri olabilir, çünkü bu türden şeyler damarların daralmasına neden olur.

Yoğun bir şekilde alkol almak, vücudunuzun alt kısımlarına ve sinir uçlarınıza hissizleştirici bir etki yapar. (Modern anestezinin icadından önce ameliyatlarda viski kullanıldığını biliyor muydunuz?) Kimileri biraz içmenin cinsellik sırasında hissettikleri engelleri aşmalarına yardımcı olduğunu söylese de, sınırı aşmanın cinsel hisleri duyabilme yetinizi zayıflattığını unutmayın. Birçok araştırma, bir kadının fazladan içtiği her alkollü içeceğin orgazm olma süresini uzattığını ve orgazm şiddetini zayıflattığını göstermiştir. Bize sorarsanız, açık bir bilinçle istediğiniz kadar vahşi ve çılgın bir cinselliğin tadını çıkarın.

○ Bazı ilaçlar. Bazı antidepresanlar (SSRI - Selektif Serotonin Gerialım İnhibitörleri) buradaki en büyük suçlulardır. 18 yaşın üstündeki on kadından biri antidepresan alıyor ve bu ilaçların orgazmı engelleyici yan etkileri giderek ciddileşen bir sorun olmaya devam ediyor. Kimi kadınlar ilaçların olumsuz yan etkileri olmadığını söylüyor ama kimileri de cinsel dürtüleri azalttığını, gelmeyi zorlaştırdığını ya da imkânsız kıldığını, orgazmı zayıflattığını ve tatmini azalttığını belirtiyor. Bu meseleler ilaç kullanan insanlar için zor kararlar almayı gerektiriyor; yani orgazm olup fena halde bunalımlı olmak ya da iyi hissedip hiç orgazm olmamak arasında sancılı bir ikilemle karşı karşıya kalabilirsiniz. Doğru ilaçları bulana dek intihar edecek hale geldikten sonra, ölmektense orgazmsız bir hayatı seçtiğini söyleyen birçok kadın var.

Hormonal doğum kontrol yöntemlerinin (hap, bant, halka ve Depo-Provera) cinsel uyarılma ve kimi kadınların orgazm olması üstünde

olumsuz etkileri olabilir, bununla birlikte farklı kadınlarda ve farklı yöntemlerde durum böyle olmayabilir.

Aldığınız antidepresanlar (antihipersensitif, antikonvulsant, anti-ülser ilaçların yanı sıra yatıştırıcılar, nöroleptik ve antihistaminikler benzer yan etkilere sahip olabilir) orgazmınızı etkiliyorsa ve bu konu canınızı sıkıyorsa durumu size bu ilaçları yazan doktora anlatın. Alternatif bir seçeneğin olup olmadığını sorun. Bazı antidepresanların ve bazı hormonal doğum kontrol yöntemlerininin diğerleriyle karşılaştırıldığında bu türden yan etkileri olma olasılığı daha azdır. (Yine de maalesef kimi hastalar depresyonlarına en iyi gelen antidepresanların cinsel yan etkileri olanlar olduğunu söylüyor.)

Dorian'ın, kanser tedavisinin ilk aşamasını tamamladıktan sonra, kanserin tekrar etme riskinin azalması için aldığı ilaçların, östrojen ve testosteron üretimini düşürme yan etkileri vardı. Bu ilaçlar umarız işe yaramıştır, çünkü seks hayatımıza renk katmadığı kesin. Bu süre zarfında ve ilaç alan kişilerle konuşmalarımızda, libido-kıran ilaçlar alırken orgazm olmanın yollarına dair iki taktik öğrendik.

Birincisi, istediğiniz zaman değil de bazen orgazm oluyorsanız, gelebildiğiniz zamanlarda orgazm olma modelleri çıkarın. İlacın vücudunuzda en az olduğu vakit son hapı aldığınızdan yirmi üç saat sonra mıydı? (SSRI alan kimileri bir dozu atlamanın işe yaradığını söylüyor ama bu herkes için güvenli değil – size ilacı yazan kişiyle konuşmanız gereken bir durum.) Orgazm, özellikle cinsel olarak uyarılmış olduğunuz zamanlarda mı oluyor – ya da özellikle uzun ön sevişme seanslarında, ya da sizi gerçekten ateşlendiren tahrik edici konuşmalarda? Âdet döngünüzde belirli bir zamanda mı oluyor? (Hormonal haplar alanlar için bu durum geçerli olmayabilir.) Aynı modelleri bulmak ve tekrarlamak orgazmı kolaylaştırmaz ama en azından orgazm olma şansınızı azami düzeyde artırır.

İkinci yaklaşım, belirli günlerde cinsel uyarılmanızda meydana gelen küçük artışları tespit etmektir. İnsanların cinsel düşünceleri ve ilgileri doğal olarak günden güne dalgalanma gösterir. Diyelim ki bir kadın yirmi dört saatlik bir süreçteki "normal" cinsel arzusunun grafiğini çizsin. Cinsel içerikli bir rüyayla belli belirsiz tahrik olmuş bir halde uyanıp sonra bir iki

saat boyunca sekse dair hiçbir şey düşünmeyebilir, sonra sabah kahvesini alırken dükkândaki tatlı bir eleman gözüne çarpar ve birkaç saniyeliğine seksi düşünceler geçer aklından, işe gider, seksi olan hiçbir şeyin olmadığı uzun bir zaman dilimi geçirir, sonra akşama doğru sebepsiz yere aklına bazı cinsel düşünceler akmaya başlar ve çok fena azar. Birkaç saat sonra eve gider, o akşam HBO'da bir seks sahnesi izlerken orta karar bir uyarılma

### tıbbi bir sorun olabilir mi?

Bu bölümde açıkladığımız teknikleri deneyip de hâlâ orgazm olamıyorsanız, bunun tıbbi bir açıklaması olabilir. Doktorunuzdan hipofiz bezi testi (proklatin düzeyi) ve kan şekeri perhizi isteyin. Bu iki kan testi, İleri Düzey İnsan Cinselliği Çalışmaları Enstitüsü'nde profesör olan seks terapisti Judith Seifer'e göre, bir kadının orgazm olabilme yetisine zarar verebilecek tıbbi sorunları açığa çıkarabilir.

Dr. Seifer, eskiden orgazm olabilen ama artık olamayan kadınlarda yaygın fiziksel sebeplerin multipl skleroz, lupus, Addison hastalığı, nöropatili yetişkin diyabeti ve bazı kolajen hastalıkları olduğunu belirtiyor. Sizde de böyle bir şey teşhis edilmişse, doktor ya da seks terapisti (sayfa 97) seçeneklerini gözden geçirmeniz için size yardımcı olabilir.

hisseder. Günü hiç seks yapmadan ya da orgazm olmadan kapatır ama grafiğine küçük tepecikler (kahve flörtü), yüksek fırlamalar (sebepsiz öğleden sonra azgınlığı) ve düzlükler (ofiste uzun süren sabah) çizebilir.

İlaç aldığı dönemdeki grafiğinde daha az tepe olabilir, cinsel arzu yoğunluğu daha az olabilir. Yine de orta yükseklikte birkaç tepesi olacaktır. Birkaç gün ya da bir hafta süresince cinsel arzunuzdaki küçük çıkıntıları not edin. Sonra modelleri çıkarmaya başlayın. En çok sabahları mı yoksa geceleri mi cinsel düşünceler uyanıyor zihninizde? Âdet döngünüzün ortasında mı, yoksa başında ya da sonunda mı? Gün içinde küçük

kıvılcımlar yaratan görsel tetikleyiciler var mı? Hissetmediğiniz o şehevi dürtüler için üzülmek yerine yakaladığınız küçük tepeciklerin değerini bilin. Vibratörler, hassasiyeti azalmış kadınlar için özellikle faydalı olabilir.

Bu yaklaşımlar kimilerine zaman zaman yardım edebilir, ancak kimileri de orgazm olamamayla barışmayı seçiyor. Sarılma, dokunuşlar, masaj ve diğer türden fiziksel yakınlaşmalar orgazm olmadan da son derece zevkli olabilir, ayrıca bunlar dikkatinizi hissedemediğiniz her şeyden alıp hissetmenin keyfini çıkarmanızı sağlar.

## *partnerli orgazmlar*

> **arıza tespit:**
> **cılız orgazmlar**
>
> *Orgazm oluyorum ama çok küçük ve zayıf oluyorlar. Nasıl "BOM!"lu orgazm olabilirim?*
>
> Kegel egzersizi (sayfa 34) daha büyük ve daha iyi –bir kadının karikatürvari ifadesiyle "BOM!"– orgazmlara açılan kapının anahtarıdır. Vajina kaslarınızı forma sokun; orgazm sırasında daha çok kasılacaklar ve bu daha çok hissetmenizi sağlayacak. Şipşaklardan kaçınarak ve erteleyerek orgazmı büyütmek de (63. sayfadaki oyun gibi) daha büyük patlamalara yol açabilir.

BIR KERE KENDI başınıza orgazm olduktan sonra, ilişkiniz varsa eğer, partnerinizle birlikteyken de orgazm olabilirsiniz. Bedeninizin gelme kabiliyetine sahip olduğu bilgisinin bir güven patlamasına yol açması çok doğal, ama bu, partnerinizle birlikteyken her zaman kolayca orgazm olacağınız anlamına gelmez. Nasıl geldiğinizi öğrenmek biraz vakit alabilir, çünkü artık işin içine bazı zorluklar (bunlar bazen keyif verici de olabilir) girmiştir:

- Artık birileri size bakıyordur.

○ Artık bedeninize kontrol etmediğiniz biçimlerde dokunuluyor ya da stimülasyon veriliyordur.

○ Artık kafanızda daha çok şey dönüyordur. Partnerime zevk vermeli miyim? Acaba ne düşünür? Benimki çok mu zaman alıyor? İşe yarayacak mı bu? İki insan birlikteyken ortaya çıkan abuk subuk konuşmaları saymıyoruz bile.

Bedeninizden çıkan orgazm, şapkadan kendiliğinden çıkmaz (ya da boxerdan ya da sutyenden). İlişki sırasında bir yerde, ister oral seks yoluyla, ister kendi elinizle, ister partnerinizin eliyle, ister vibratörle ya da partnerinizin bedenine sürtünerek, devamlı ve iyi bir klitoral aksiyona girme ihtiyacı hissedeceksiniz muhtemelen. “Aç gözlü müyüm?” diye endişeye kapılmayın – seks hem alma hem de verme meselesidir, tabii her zaman aynı anda olmaz bu. Cinsel haz almak için epey bir zamanınızın olması gerekir! Çoğu kadın, orgazmı garantiye almak için, partnerli seks sırasında girişken davranarak “kendi orgazmının sorumluluğunu üstleniyor”.

Özellikle de hâlâ öğrenme sürecindeyseniz, boşalmanızı sağlayacak hislere odaklanabilmeniz için partnerinizden “dikkat dağıtıcı” okşamaları azaltmasını istemek işe yarayabilir. Sizi öpmesi, meme uçlarınızı emmesi ya da derine girmesi hoşunuza gidebilir ama kimi kadınlar bunların kendilerini başka bir istikamete götürerek zirveye giden yoldan uzaklaştırdığını söylüyor. Eğer durumun böyle olduğundan şüpheleniyorsanız, “Çok hoşuma gidiyor... klitorisime yaptığın şey çok seksi, böyle gelebilirim –tabii dikkatim dağılmadan tek bir hisse odaklanabilirsem– hah, öyle yap!” gibi bir şey söylemeyi deneyin. İlişki sırasında orgazm olmaya dair daha fazlasını 5. Bölüm’de bulabilirsiniz.

Diyelim ki en iyi ihtimalle bunun sizin için yeni bir şey olduğunu bilen, ihtiyacınız olan stimülasyonu size veren, işleri yoluna koymanın çok uğraştırıcı olmasını dert etmeyen destekleyici ve sabırlı bir partneriniz var. Bu durumda feyk yapmasanız iyi olur – çünkü bir dahaki sefere denemek istediğinizde işler iyice sarpa sarar. Orgazm olsanız da olmasanız da seksten keyif almayı unutmayın. Birlikte orgazm olmayı çözmek ortaklaşa ve

eğlenceli bir proje olabilir ama ana hedefiniz bu olmamalı; birlikte olmanın fiziksel ve duygusal hazzına, bunun gölge düşürmesine izin vermeyin.

### *partnerlere ilk orgazm tüyoları*

PARTNERINIZ DAHA ÖNCE hiç orgazm olmadı mı? İşte ona yardım etmenin bazı yolları:

○ Orgazmı nihai hedef haline getirmeden seksten keyif almaya bakın. Partneriniz ilişkiden keyif aldığında sizle birlikteyken orgazm olma olasılığı yükselir. Haz almasına yardım etmek yerine, saplantılı biçimde gelmesine odaklanmak seksin tadını kaçırabilir. Unutmayın ki bir kadının sizinleyken orgazm olabilme becerisinin, sizi sevip sevmemesiyle vaya sizle seks yapmaktan hoşlanıp hoşlanmamasıyla bir ilgisi yoktur.

○ Kadının haz almasına odaklanan aktivitelere zaman ayırın, özellikle de klitorisi uyaranlara. Oral seks de aynı şekilde işe yarayabilir, tabii kadın bu konuda rahat hissediyorsa. Sayfa 205'teki "Onu Mutluluktan Havalara Uçurmanın Yolları (Muhteşem Bir Sevgili Olmak Üstüne Sekiz Tüyo)" bölümüne bakabilirsiniz.

○ Eğer hiç orgazm olmamışsa, kendi vücudunu keşfetmesi konusunda onu yüreklendirin, öğrendiği şeyleri sekse dahil etmeye çalışın. Kimi kadınlar partnerim ne düşünür acaba diye endişelendiğinden mastürbasyon yapmaz, bu yüzden onu desteklediğinizi bildiğinden emin olun.

○ Ona bu kitabı veya sayfa 97'de tavsiye ettiğimiz diğer kitaplardan birini verin, böylelikle ne yapması gerektiği konusunda fikir edinmiş olur.

○ İlk orgazmını sizinle yaşamak istiyorsa ya da daha önce orgazm olmuş ama bunu bir partnerle hiç yapmamışsa, fevkalade sabırlı olmanız gerekir. Biriyle aynı odadayken orgazm olmaya çalışmak, başka birinin huzurunda utanıp sıkılarak işemek gibi bir şeydir. Pratik yaptıkça her şey daha kolay ve daha hızlı olacaktır. Orgazm olması için kendine yaptığı baskıya bir de siz eklenmeyin. "Bu sefer olursa harika ama olmazsa da sorun değil, başka bir zaman olur" ve "İstediğin kadar devam edebiliriz, hoşuna gittiği sürece bırakma" gibi şeyler söyleyebilirsiniz.

*İlk kez seks yaptığım adam bana zevk veremedi; sabırlı değildi. Şimdi çıktığım adamsa bulunmaz nimet. Çok sabırlı, istediğim pozisyonu denememe izin veriyor, sevdiğim şeyler hakkında benle konuşuyor, sonra da onları yapıyor. Sanırım orgazm olmak için birlikte olduğum insanla kendimi rahat hissetmem gerek.*

○ Daha önce orgazm olmuş ama bunu bir partnerle hiç yapmamış olan biri için, size alışana kadar, mastürbasyon koşullarının aynılarını sağlamak için elinizden geleni yapın. Hep sırtüstü uzandığında geliyorsa, bırakın sırtüstü uzansın. Klitorisini parmaklarıyla okşuyorsa, bırakın öyle yapsın. Vibratör kullanıyorsa, seks esnasında vibratör kullansın. Siz ona dokunurken ya da zevk verirken "kendi alıştığı yolda" gelmesine müsaade edin; daha sonra birlikte repertuarınızı genişletip farklı yollarla gelmesini sağlayabilirsiniz.

○ Sekse dair utangaçlık, suçluluk duygusu ve mahcubiyet, geçmişindeki bir istismar olayı, beden algısı konuları ya da seksin olumsuz karşılandığı bir yetişme dönemi partnerinizin cinsel hazdan keyif alabilmesine engel oluyorsa, bu konuda bir gecelik tedaviler olmasa da ona yardım etmenin yolları da yok değil. Dürüst ve saygılı biçimde partnerinizin bedeninin ve cinsel organının size çekici ve seksi gelen yerlerine iltifatlarda bulunun (asla yalan söylemeyin – hemencecik fark edecektir bunu). Yorumlarınızı önemsemeyebilir ya da söylediğiniz şeye inanmadığınızı düşünebilir ama zamanla onu (hatta malum yerlerini) çekici bulduğunuz fikrini kabul etmeye başlayabilir ve kendisi hakkındaki düşüncelerini gözden geçirebilir.

*Birkaç yıl öncesine kadar vajinamın görüntüsünden rahatsız oluyordum, çünkü labiamın bir tarafı diğer tarafından daha büyüktü. Ancak cinsel anlamda olgun kadınların resimlerini gördüğümde, bu konudaki yol gösterici kaynakları okuduğumda ve vajinama bayılan sevecen bir erkek arkadaşım olduğunda vajinamı sevmeye başladım. Artık cinsel anlamda olgun ve alımlı bir kadın gibi göründüğümü düşünüyorum.*

İlişkinizde sekse dair karşılıklı meraka dayanan keşifçi bir tavır geliştirin. Konfor bölgesinden çıkmaya zorlamayın onu, bunun yerine ilgisini çeken cinsel aktiviteleri keşfedin (tabii güvenli ve sizin de rahat hissettiğiniz bir şey olduğu müddetçe). Birlikte seks üstüne kitaplar okuyun –onun ilgisini çekenlerden birini seçin– ve bu konuda sohbet edin. Seks üstüne daha çok şey öğrenmek için atölyelere ve derslere katılın – eğlenceli bir çıkma

deneyimi olur hem. Cinsel istismar sonrası iyileşme üstüne kitaplar için sayfa 47-48’e bakabilirsiniz.

○ Nihayetinde bunun onun kendi bedenini öğrenme deneyimi olduğunu unutmayın. Yardım edip destekte bulunabilirsiniz ama yapması gereken şeyleri onun yerine yapamazsınız.

### O’nuzu keşfetmek için daha fazlası

O’nuzu nasıl keşfedeceğinize dair daha derinlikli bilgiler mi arıyorsunuz? Sırf bu konu üstüne yazılmış kitaplar var. Bir seks terapistiyle çalışmak da size yardımcı olabilir. Aşağıdaki kitapların en iyileri olduğunu düşünüyoruz:

- *The Elusive Orgasm: A Woman’s Guide to Why She Can’t and How She Can Orgasm,* Dr. Vivienne Cass
  İlgili bir terapistin konuşma üslubuyla yazılmış bu eşsiz kitap, kadınların neden orgazm olma konusunda zorluklar yaşadığına dair olası nedenleri araştırarak bu konuda çözümler sunuyor. Straight, lezbiyen ve biseksüel okurlar için.

- *Becoming Orgasmic: A Sexual and Personal Growth Program for Women,* Julia Heiman ve Joseph Lopiccolo
  Heteroseksüel kadınlar için yazılmış kapsayıcı ve her kesimden okura hitap eden bir kitap. Okura tek başına orgazm olma ve erkek partnerle orgazm olmayı öğrenme konusunda bir dizi egzersiz sunuyor. (HIV/AIDS konusundaki eskimiş ve kısmen hatalı bilgileri atlayın.)

- Kendinize yakın bir seks terapisti bulmak için:
  American Association of Sexuality Educators, Counselors,
  and Therapists
  www.aasect.org

## Aşağı, Daha Aşağı Bebeğim: oral seks ve kadın orgazmı

**Dorian bir kadının orgazm** olmasına yardım edebilecek şeylere dair beyin fırtınası yapmak için kadınlarla bir araya geldiğinde, yapılan listede dil birinci sırada yer alıyor ve bu anons edildiğinde sıklıkla sevinç çığlıkları duyuluyor. Dil, neden böylesine popüler acaba? Dil; ıslak, yumuşak, sıcak, hızlı ya da yavaş her türden zevk okşayıcı dokunuşu gerçekleştirebiliyor. Kısacası yapısı dolayısıyla birçok kadın için orgazmın merkezindeki klitoral stimülasyona birebir. Evli kadınlar arasında yapılan bir çalışmada katılımcılar oral seksi orgazm olmanın en keyifli yolu seçmişler. Elbette oral seksi bütün kadınlar sevmez, keza bütün partnerler de oral yapmak istemez, ama birçokları için oral aksiyon seksin en leziz tatlarından biri.

*Cunnilingus*, yani kadınlara yapılan oral seks, Amerika'da pek de "herkesin yaptığı bir şey" değil. 1930'larda doğmuş jenerasyon için oral seks karıkocaların (hele de kız arkadaş ve erkek arkadaşın) yaptığı hoş karşılanmayan bir şey – kadınların yalnızca % 44'ünün hayatlarında en az bir kez oral seks deneyimi olmuş (ya da bu araştırmayı yapan kişiye itiraf eden kadınların oranı bu). Birçok *Baby Boomer*, kendi zamanlarında oral seksin cinsel birleşmeden çok daha *özel* olduğunu, çiftlerin yalnızca birbirleriyle gerçekten rahat hissettiklerinde yaptıkları bir şey olduğunu söylüyor. Yine de yüksek rakamlarla karşı karşıyayız: % 75 ila 80 arası *Boomer* oral seksten nasiplendiğini söylüyor. Bugünse otuzlu yaşlarının başındaki, kendisine oral seks yapılmış kadınların oranı % 87'ye çıkarak tarihte kaydedilmiş en yüksek rakamlara ulaştı. Bugünün yirmili yaşlardaki

kadınlarında rakamlar bu kadar yüksek değil, ama bütün emareler onların bu rakamları yakalayacağı yönünde – öte yandan kimilerinin deneme şansı bile olmamış.

*İlk orgazmımı erkek arkadaşım bana oral stimülasyon verdiğinde oldum. İnanılmazdı. Eğer isterse hayatımın sonuna kadar her saat başı bana bunu yapabileceğini söyledim.*

Pek çok partner oral seks yapmaya oldukça istekli:

*Hazzın merkezine böylesine yaklaşarak bir kadına zevk verebilmek oldukça eğlenceli. Kadın organının güzel olduğunu düşünüyorum. Kendine kafa yormayıp tamamıyla onun hazzına odaklanmak harika bir şey.*

*Başlangıçta baştan aşağı öpmekti niyetim. Sonrasında verdiği tepki ve girdiği ruh hali tekrar tekrar yapma isteği uyandırdı bende. İsmimi haykırmasını ve, "Ah tanrım," demesini sağlayan tek şey oral seks.*

Oral seks her ne kadar popüler olsa da, anketimize katılan kadınların çoğu kendilerine istedikleri kadar oral seks yapılmadığını belirtti. Kimisi çok utanıp sıkılıyormuş, kimisinin partneri oral seks yapmamayı tercih ediyormuş, kimisi de daha fazla nasıl isteyeceğini bilmiyormuş.

*Erkeğe yapılan oral seks dışarısıyla, öte yandan kadına yapılan içerisiyle alakalı ve daha kişiye özel bir şey. Bir erkeği iç çamaşırını çıkarmadan da sertleştirebilirsiniz! Ancak iş bir kadına geldiğinde tam orada, bacak arasında olmanız gerekir, kadının açılıp (hem düz anlamıyla hem de mecazen) kendini size vermesi gerekir.*

*Sanırım oral seks isteme konusunda çok çekingenim. Spontan olmaktan hoşlanıyorum ama hep daha fazlasını istemiyorum desem yalan olur. Bu isteğimi daha çok dile getirmem gerek sanırım.*

*Kız arkadaşım bana pek sık oral seks yapmıyor (aşağı yukarı üç kez yapmıştır), çünkü benim kokuma ve tadıma hassasiyeti var. Ben ona yapmakta bir sakınca görmüyorum ama pek de hoşuma gittiğini söyleyemem.*

Kimi kadınlar başka seks türlerini daha fazla ya da aynı oranda zevk verici bulurken, daha fazla kadın, oral seksi hayatının daha büyük bir parçası haline getirme arzusunu dile getirdi. Utanıp sıkılma ya da nasıl isteyeceğini bilememe bu konuda büyük bir engel; öncelikle bu başlıklara değinelim. "Ben oral seks müdavimiyim," diyorsanız doğrudan sayfa 108'deki pozisyonlara geçebilirsiniz.

**cunnilingus yeni bir şey değil**

Oral seks, popülerliği yeni yeni artan bir şey ama yeni bir icat da değil. Bugünkü Kuzey Peru yakınlarında MÖ 330 ile MS 1000 yıllarında var olmuş Moche uygarlığı, çömleklerinde kendilerine oral seks yapılan kadınları betimlemiştir. ("Mrs. Johnson çayınızı kaplanlı kupada mı yoksa cunnilinguslu kupada mı istersiniz?") Eski çağda Japonya, Çin ve Hindistan'da da bu türden erotik sanatlar vardı.

Oral sekse "doğaya aykırı bir şey" gözüyle bakanlar birçok hayvan türünün birbirlerine *cunnilingus* yaptığını öğrendiklerinde hayretler içinde kalabilir: şempanzeler, goriller, sincap maymunları, yunuslar, ala geyikler, muslar, çitalar, siyah ve boz ayılar, yarasalar, hatta şu ufacık kirpiler. Oral seks bazı türler için yalnızca dişilerin yaptığı "lezbiyen" bir aktivitedir; bazı türlerde de erkeklerin yalayıcı rolünü üstlenmesi olasıdır.

## *dudak hizmeti almak: çekingenliği ve sıkılganlığı aşmak*

ORAL SEKS, PARTNERE kadının kendi görebileceğinden daha yakın bir vajina manzarası sunar – tabii kadın esnek bir jimnastikçi değilse. Partnerin dokunma, koklama ve tatma imkânı da olur. Kimi kadınlar, partnerlerinin "aşağıda" olduğunu düşündüklerinde rahatsız olup kıvranmaya başlar. Bir kadın anketimize, "Aşağısı karanlık!" yazmıştı.

Birçok kadının mahrem yerine çok yaklaşılması konusunda çekingen olmasının yanı sıra rahatsız olması hiç şaşırtıcı değil. İçinde bulunduğumuz kültür, vulva özgüveni dalında kadınlara pek de destek olmuyor. Daha önce sözünü ettiğimiz gibi birçok kız çocuğu cinsel organının pis ve utanç verici olduğu konusunda uyarılarla çevrili ortamlarda yetişiyor. Ortaokulda vulva ve vajinanın tadının "balık gibi" olduğu söylenir, ayrıca "hapır hupur halı çiğnemek" diye argo bir deyim vardır, bu da oral seksin kulağa kapı paspası çiğnemek gibi gelmesine neden olur. Duş reklamları, ürünlerini kadınların cinsel organlarının genelde "pek de temiz" olmadığı fikrini kullanarak

pazarlar, bu da kadınların cinsel organlarının vakit harcanması gereken nahoş bir yer olduğu konusundaki şüpheleri besler. Kadınların kendi cinsel organlarının nasıl göründüğüne dair başvurdukları az sayıdaki kaynak –porno ve şemalı ders kitapları– genelde kadınların o bölgesi için sağlıklı ve normal olan renk, şekil ve ebat çeşitliliğini göstermekte başarısızdır.

Gerçek hayatta, vajinanın kokusu ve tadı konusunda dehşete kapılan kadınların çoğunun hissettikleri, deneyimden çok korkuya dayanır. Karşılaştığınız betimlemenin gerçeğe uyup uymadığını test edebilirsiniz: Parmağınızı oraya dokundurun, sonra burnunuza ve ağzınıza götürün, nasıl olduğunu kendiniz deneyin.

> *Kendi şeyimin tadına baktım, hani başkalarını neye maruz bıraktığımı görmek için, sonra fark ettim ki çok da kötü değilmiş!*

Vajinaların kendilerine özgü kokuları vardır, tıpkı sevgiliden sevgiliye ten, saç, ağız ve erkek cinsel organ kokularının değişiklik göstermesi gibi. Kadınların vulvası kötü kokar diye bir şey yok – doğrusu bir sürü insan bu kokunun zamanla hoşlarına gittiğini söyler. Sağlıklı bir vajinanın pH'ı bir bardak şarabınkiyle aşağı yukarı aynıdır, şarapta olduğu gibi sonradan edinilen bir zevk olabilir. Birçok kadın, tatlarının ve kokularının, partnerlerinin bunlardan rahatsız olmadığını ya da tahrik olduğunu gördüklerinde değiştiğini belirtmektedir. Gerçekten de son zamanlarda yapılan muhtelif çalışmada çok sayıda erkek aşağı inmekten zevk aldığını söylemiştir. (Bu konuda lezbiyenlerin ne dediklerine dair araştırmalar bulamadık, onların da aynı fikirde oldukları tahmininde bulunmak, sanıyoruz uçuk kaçmaz.)

> *İlk seferinde çok korkmuştum. Hâlâ da korkuyorum. Partnerime yaptığı şeyden hoşlanıp hoşlanmadığını soruyordum sürekli – ya da başının etini yiyordum mu demeliyim? Her ne kadar yapmasını çok istesem de oramın koktuğuna dair korkularım vardı. Bunu sırf bana zevk vermek için yapıp yapmadığını, bundan kendisinin de keyif alıp almadığını sordum; bunu yapmaya bayıldığını, hatta tadını ve kokusunu çok sevdiğini söyleyerek beni rahatlattı. Galiba hâlâ tamamıyla inanmıyorum ona!*

> *Şimdiki partnerim görünüşümden, kokumdan ve tadımdan hoşlandığını, bana oral seks yapmayı sevdiğini söyleyerek beni rahatlatana dek endişelerim vardı. Sonra sıkılganlığı üzerimden attım ve kendimi rahat bırakıp iyi hissetmeye başladım.*

*Nişanlım kokuma ve tadıma bayıldığını söyledi. Eğer aşağısını sevmiyor olsaymış böylesine sık ziyaret etmezmiş orayı!*

Kadınların suyu âdet döngülerinin farklı zamanlarında farklı kokar ve farklı tat verir. Partnerler bu değişimleri, kadınların bu dönemlerinden hemen önce ya da hemen sonra fark edebilirler. Kadın hormonal doğum kontrolü kullanmıyorsa, yumurtlama döneminde de fark edebilirler. Partnerinizin ayın belli dönemlerinde tadınızdan özellikle keyif aldığı veya sakındığı zamanlar olup olmadığına dikkat edip oral fasılları ona göre planlayabilirsiniz. Ayrıca kadınların tadı her ne kadar birbirlerinden farklı olsa da, genellikle tatlarının yiyip içtikleri şeylerden etkilendiğine dair teoriler uydurulmuş olsa da, bazı yiyecekleri bol miktarda tüketerek (ananas en bilindik olanı) tatlarını değiştirmeye çalışan çoğu kadın, az bile olsa pek bir değişiklik olmadığını kabul ediyor. Bununla birlikte birçok partner, sigara içenlerin belirgin biçimde acı bir tatları olduğunu dile getirdi.

### *oral seks özgüveninizi artırmaya yönelik tüyolar*

**1.** Seksten önce duş alın. Randevu öncesi ya da cinsel ilişkiye girme ihtimaliniz olan durumlardan önce duş almak, çoğu insanın koltuk altı kokusuna bayılmadığını da düşünürsek, genelde görgü kuralları gereği makbuldür. Bununla birlikte birçok insan vücut kokularına ilişkin gerekenden çok daha fazla endişe duyar, öte yandan seks her ufukta belirdiğinde duş alma ihtiyacı duymayan çok sayıda çift de vardır. Güvendiğiniz ve yakın ilişki kurduğunuz bir partnere sahip olmanın faydalarından biri de, kısa aralar vererek diş fırçalama ya da duşa girme gibi önerilerde bulunabilmektir.

*Partnerim için temiz ve lezzetli olmak istiyorum, bu yüzden bazen ön sevişme olarak duşa girmeyi öneriyorum. Bu şekilde hem temizleniyoruz hem de yatağa girmeden önce birlikte çıplak vakit geçirmiş oluyoruz. Bazen yatağa kadar beklemediğimiz bile oluyor!*

**başkan, stajyere oral yaptı: bu manşete kolay kolay rastlanmaz**

Başkan Bill Clinton'ın stajyer Monica Lewinsky'le ilişkisinde, oral seksin seks sayılıp sayılmayacağına dair ülke çapında bir tartışma başlamıştı ve dolayısıyla akla şu soru geliyordu: Başkan Clinton, "O kadınla cinsel ilişki yaşamadım," derken yalan mı söylüyordu? ABD'nin tarihindeki en çarpıcı devlet raporu olan *The Starr Report* kayıtlarına göre, aralarındaki ilişkide patrona bolca oral yapılıyormuş ve Bill'in Monica'ya karşılık vereceği gün, Monica âdet döneminde olduğu için Bill'i reddetmiş. Kötü zamanlama diye buna derler!

**2.** Vajina-dostu yöntemlerle temiz kalın. Normal bir vajina, pH ölçeklerinde biraz asidik uca yakındır (kimya dersinin hayatta işe yaramayacağını düşünmüştünüz değil mi!), ki bu da hastalığa neden olan bakterilere karşı koruma sağlayarak servikal hücrelerin sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Diğer yandan sabun, alkalin olduğundan vajinanın içini sabunla yıkamak bu pH dengesini bozar ve hatta kötü kokmasına bile yol açabilir. Vajina, tıpkı gözler gibi sürekli kendini temizler – onları kendi haline bırakıp yalnızca dışını yıkarsanız genellikle daha iyi durumda olurlar. Bütün vajina sahiplerinin vulvayı ve vajinanın girişini ılık suyla nazikçe durulaması gerekir. İlla da sabun kullanmak zorunda olduğunuzu düşünüyorsanız, en azından parfümsüz ve boyasız narin bir şey ya da düşük pH'lı sabunları tercih edin.

Aynı şekilde vajinalar duş almaktan (içlerine su ya da sıvı püskürtülmesi) asla hoşlanmazlar. Duş almanın tedavi yöntemi olduğu bir sağlık probleminiz olmadığı müddetçe bundan uzak durun. Duş, normal pH düzeyini bozarak enfeksiyon kapmanıza, potansiyel olarak da pelvik enflamasyon hastalıklarına ya da bakteriyel vajinosise yol açabilir. Vajinanız oda parfümü gibi kokmaya tasarlanmamıştır, zira partneriniz de sizden böyle bir şey beklemez.

**3.** Streç film bundan böyle yalnızca arta kalan yemekler için değil. 276. sayfada STI (Sexually Transmitted Infections - Seksle Bulaşan Enfeksiyonlar) önlemeye yönelik oral seks kondomu ya da streç film

kullanımına dair bilgiler verdik. Streç filmin artısı, tadı ve kokuyu bloke etmesi. Utanıp sıkılma durumunuz varsa, partneriniz bu konuda sorun yaşıyorsa ya da âdet döneminizin başında veya sonundaysanız ve arada bir bariyer olmasını tercih ediyorsanız, uzunca güzel bir streç film, tat ve koku gibi mevzuları bir yana bırakıp şevkli bir dilin nimetlerinden faydalanmanız için tam da ihtiyacınız olan şey. Daha çok hissedebilmek için oral seks kondomunun ya da streç filmin vulva tarafındaki kenarına birkaç damla kayganlaştırıcı sürebilirsiniz.

**4.** Tuhaf hissetmeyi bırakın. Bu kadınların yorumlarıyla kendinizi özdeşleştiriyor musunuz?

> *Bir süre partnerimin bana oral seks yapmasına izin vermedim. Çünkü ben yatakta tek başıma uzanırken, o henüz rahat hissetmediğim yerlerimi keşfetmeye koyulduğunda kendimi savunmasız hissetmiştim.*

> *“Ah yapma onu,” diyerek erkekleri iteleyecek kadar rahatsız ve gergin hissediyorum. Söylediğim şeyi istemediğim biçimlerde anlıyorlar ya da belki de kötü bir iş çıkardıklarını sanıyorlar. Sonra iki taraf da aşağılanmış ve rahatsız hissediyor. Gerçekten, sanırım yalnızca onların, “Hayır, sahiden yapmak istiyorum,” diyerek devam etmelerini bekliyorum. Belki de yalnızca çirkin, kötü kokan, zaman alan vs. biri olmadığımın onaylanmasını istediğim bir süreç.*

> *Partnerimin lambalar açıkken bana oral seks yapmasından hoşlanmıyorum, çünkü bazen elimi karnıma koyduğumda tombul olduğumu hissediyorum.*

Bu düşünceler ve duygular size tanıdık geliyorsa, kesinlikle yalnız değilsiniz. İşte deneyebileceğiniz birkaç şey:

○ İlk cinsel deneyimlerinizin sizi nasıl etkilemiş olabileceğini bir düşünün. İlk partnerinizin size nasıl davrandığı ve bedeninize nasıl tepki verdiğinin büyük bir etkisi olabilir, özellikle de olumsuz ve onur kırıcı şeyler söylediyse, çünkü o zaman karşılaştırma için baz alacağınız bir şey henüz yoktur. Cinsel istismar ya da taciz gibi deneyimler bu konudaki güçlükleri artırabilir.

### doktoru ne zaman aramalı

Aşağıdakilerden biri sizde varsa, doktorunuza ya da bir sağlık kliniğine vajinanızı muayene ettirin.

- Gitmeyen, belirgin kötü bir koku,
- Olağandışı vajinal salgı (bütün vajinalar âdet döngüsü boyunca değişen normal vajinal salgılara sahiptir – farklı ya da özellikle kötü kokan bir şeyler varsa dikkat etmeniz gerekebilir),
- Kaşıntı ya da yanma hissi.

Bunlar mantar enfeksiyonu, cinsel yollarla bulaşmış enfeksiyon semptomları ya da tıbbi müdahale gerektiren başka bir şey olabilir. Planlı ebeveynlik merkezleri dahil olmak üzere bazı klinikler gelir düzeyine göre azalan ölçekte farklı hizmetler sunar. STI'ları önlemek üstüne bilgiler için 11. Bölüm'e bakabilirsiniz.

Aşağıya inen ilk kişi tuhaf koktuğumu ve tadımın tuhaf olduğunu söyledi. O deneyimden sonra utanma sıkılma hissini aşmam zaman aldı. Neyse ki sonraları kokumu, tadımı ve bana oral seks yapmayı seven bir partnerim oldu da, oral yapılması benim için seksi bir şey haline geldi.

Geçmişte ilişkiniz olan birisi bedeninize dair olumsuz şeyler söylemişse, bu sözlerle size kabalık yapmıştır muhtemelen, başka bir partnerin başka türlü düşünebileceğini aklınızdan çıkarmayın!

○ Mükemmeliyetçi olmayın. Bir kadın, erkek arkadaşına oral seks yapan ama kendisine oral seks yapılmasından utanan bir arkadaşına verdiği tavsiyeyi bize de verdi: "Erkek cinsel organını bir düşünün – pek de hoş olduğu söylenemez." Gerçek hayattaki seksin televizyonda gördüğünüz göstermelik kusursuz bedenlerin yaptığı şey olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Televizyonda gösterilen sekste, aşk romanlarında, filmlerde, pornolarda kimse ne osurur ne de fortlatır (kadının vajinasından hava çıkması – çok tatlı!), kimse pozisyon değiştirirken yanlışlıkla partnerinin kafasına dirsek atmaz, kimse ağzına giren genital bölge kılını çıkarmak için

durmaz. Sıkıntı yok. Kimse sizden yatakta bayan/bay mükemmel olmanızı beklemiyor.

> *Bedenime güvenmeyi ve bedenimden gurur duymayı öğrendim. Benim dert ettiğim şeyleri partnerlerimin dert etmediğini fark ettim! Seks eğlenceli, harika, aklınızı uçuran bir şey de olabilir; kirli, kokulu, terli, tuhaf bir şey de. Gevşeyin ve kendinizi bırakın! Sonuçta buna değiyor, değil mi?*

○ 3. Bölüm'deki beden algısı ve "Vulvanızla Dost Olun" kısımlarını okuyun. Kendinizi nasıl daha iyi hissedebileceğinizin yollarını bulun. *Femalia* adlı kitap vulvanızın ne kadar farklı biçimlerde görünebileceğini görmenin mükemmel bir yolu ve ayrıca bu çeşitlilik içinde sizinkinin nasıl durduğuna dair kafanızda net bir resmin oluşmasına da yardım edecektir.

**5.** Hayır demekte bir sorun yok. Oral seksi sevmek zorunda değilsiniz. Hoşunuza gitmiyorsa, "Hayır, teşekkürler," demenizde bir sorun yok. Cinsel anlamda tecrübe kazandıkça ya da farklı tavırları ya da teknikleri olan partnerleriniz oldukça hisleriniz zamanla değişebilir. Değişmeyebilir de, bunda da hiçbir sorun yok. Oral seks birçok seçenekten yalnızca birisi, başka aktiviteleri tercih eden bir sürü insan var.

**6.** İstemekten çekinmeyin. "Hayır demekte bir sorun yok"un diğer yüzü de "ne istediğinizi söylemekte bir sorun yok!" Cinsel konularda bir istekte bulunmak cesaret isteyebilir ama genelde durum lehinize işler (sadece oral seks değil, güneşin altındaki her cinsel eylem için geçerlidir bu). Bir düşünsenize:

○ En kötü ihtimalle sorarsınız ve partneriniz tercih etmediğini söyler. Bu sizi hüsrana uğratsa da dünya ayaklarınızın altından çekilmedi ya, başladığınız yere dönmüş olursunuz sadece.

○ Partnerinizin sizden cinsel içerikli bir şey isteyip de sizin kabul ettiğiniz bir zamanı düşünün. Büyük olasılıkla partnerinizi getirmekten ya da aldığı hazzı artırmaktan keyif aldınız. Belki de oral sekse olan ilginizi paylaşıyordur ama buna teşebbüs edemeyecek kadar çekingendir, yeteneklerine güvenmiyordur ya da mevzuyu nasıl açacağını bilmiyordur.

○ Partnerinizden zihninizi okumasını beklemeyin. Daha önce konuşmadıysanız, partnerinizin aşağıya inmemesini bunu yapmayı

sevmediğine bağlamak haksızlık olur. “Bildik yolu” izlemesi ya da ne kadar keyif aldığınızı fark etmemesi sebebiyle unutması muhtemeldir.

○ Sizin sormaya hakkınız olduğu gibi partnerinizin de hayır demeye hakkı vardır ya da teklifinizde değişiklikler yapmaya (“ikimizin de duş almaya vakti varken hafta sonu yapsak nasıl olur?”). Sormak, partnerinizi istemediği bir şeye zorlamak değildir.

Kız arkadaşım ben istemezsem aşağıya inmiyor. Keyif almadığında ellerini kullanıyor – gerçi bu da uyar bana. Kendini yapmak zorunda hissetmediğini bilmek güzel.

Sormak için doğru kelimeleri bulmaya çalışıyorsanız işte size bazı kalıplar:

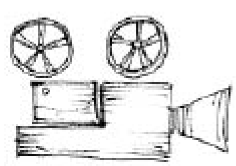
○ *Takas yapalım mı? Sen bana, ben sana.*

○ *Aşağı inmeyi sever misin? Benim en sevdiğim şeylerden biri.*

○ *Benimkine bir süredir oral seks yapılmadı – önce sen denemek ister misin?*

○ *Geçen beni yiyip bitirdiğin zamanı düşünüyordum – inanılmaz bir orgazmdı. Bir daha yapsan olur mu?*

○ *Aşağı inmen çok hoşuma gider.*



**sinemada büyük O:**
***Amerikan Pastası***

Bekâretini kaybetmeyi uman bir grup lise öğrencisini anlatan bu popüler erginleşme filmindeki bir adam, yatak odasında kız arkadaşını aşağıya doğru öpmeye başlar. “Seks Kutsal Kitabı” diye lisedeki sınıf arkadaşları arasında elden ele dolaşan, bir seks tavsiyeleri kitapçığına gizlice gönderme yapar. Kızın babası yatak odası kapısına akşam yemeğinin hazır olduğunu söylemek için yaklaştığında –kapıdan girip çifti basmasına ramak kalır– kızının ilk orgazmını olurken, “Geliyorum, geliyorum!” dediğini duyar. Babası kafasını sallar ve kızının akşam yemeğine “geldiğini” varsayarak mutfağa doğru yol alır.

### *dudak dudağa pozisyonlar*

POZİSYON

**Klasik U&D**

(uzan ve dinlen)

**Yatak Kenarında**

**Taht**

(ya da Prenses Hazretleri)

**Yüze oturmak**

(varyasyon: Cool Seks)

**NASIL İŞLER**

Kadın sırtüstü uzanır ve yastığa dayanır. Partner, kadının bacakları arasında uzanır ya da diz çöker.

Kadın yatakta oturur ya da uzanır, çatısını yatağın eşiğine kaydırır. Partner yerde diz çöker ya da yatağın kenarındaki alçak bir tabureye oturur.

Kadın koltuğa, kanepeye ya da minderli bir sandalyeye yayılarak oturur. Partner yerde ya da taburede oturur.

Partneriniz sırtüstü yatar. Kadın, vulvasını partnerinin ağzına hizalayarak diz çöker.

**AVANTAJLAR**

. Kadın rahatlayıp gözlerini kapatarak aşağıdan yayılan hazza odaklanabilir.

. Partnerin vulvaya, klitorise, vajinaya erişimi kolaydır.

. U&D'ye kıyasla partnerin boynu daha az zorlanır.

. Partnerin erişimi kolaydır. Parmak veya oyuncak kullanımı için mükemmeldir.

. İkisi de kısmen dik durduklarından partnerlerin birbirini görmesi kolaylaşır.

. Partnerin erişimi kolaydır.

. Kadın, kalçalarını aşağı yukarı hareket ettirerek stimülasyonun konumunu ve şiddetini ayarlayabilir.

. Kimi partnerler, aşağıdan bir görüş açısına sahip olduklarından bu pozisyonu bilhassa seksi bulurlar.

. Partner sırtüstü rahat rahat uzanır.



**DEZAVANTAJLAR**

. Partnerde boyun tutulmasına ve sırt ağrılarına yol açabilir, özellikle de aynı konumda uzun süre beklerse.

. Partnerler arası beden teması azdır – kendilerini birbirlerinden uzak hissedebilirler.

. Bacaklar nerede durur? Uzun süreliğine bacakları yataktan sallandırmak pek de konforlu değildir.

Kusursuz koltuğu ya da sandalyeyi bulmanız için Ikea’ya gitmenizi gerektirebilir.

. Kimi kadınlar ayaklarını yere ya da sandalyeye yaslamayı daha rahat bulabilir; kimileri de ayakların boşlukta sallanmasından rahatsız olabilir.

. Kimi kadınlar bu konumda durmaktan yorulduklarından uyarılmanın birikmesi için yeterince rahatlamakta güçlük çekebilir.

. Kimi partnerler daha az kontrolleri olması ve “nefes almak için yukarı çıkma güçlüğü” sebebiyle bu konumda rahat hissetmeyebilir.

**TÜYOLAR**

Kadının poposunun altına ve/veya sırtına yastık koymak açıyı daha elverişli hale getirebilir.

. Kadının kendi istediği bir şey değilse bacaklarını çok fazla ayırmayın (görüş alanını azami oranda artıran bir porno tekniğidir bu, gerçek hayatta pek tercih edilmez).

. Kadının ayaklarının partnerin sırtında, omuzlarında, şiltede ya da sehpa sandalye gibi bir şey üstünde durması işinizi kolaylaştırabilir.

. Partnerlerin aynı hizada olmak için yastık kullanması gerekebilir.

. Sandalyeyi yatağa yaklaştırırsanız, kadın ayağını yatağa koyabilir.

. En sevdiğiniz koltuğunuzda leke olsun istemiyorsanız, çarşaf ya da havlu serebilirsiniz.

. Partnerinizin başının biraz yüksekte durması için altına bir yastık koyabilirsiniz, böylelikle bacaklarınızı çok fazla açmanız gerekmez.

. En büyük ilerleme: Kadına dirseğini yaslayabileceği bir yatak başlığı ya da yükselti temin edin. Büyük ve dayanıklı bir soğutucu (hani şu pikniklerde içecekleri soğutmak için kullandıklarınızdan) daha iyi bile olur – işte onu yatağa koyun, çarşaf, havlu ya da yastık gibi bir

şeyle yüzeyi yumuşak tutun.



**POZİSYON**
**Kalça Yastığı**

**Diz Çökerek**

**Spesiyal Mobilya**

**NASIL İŞLER**
Her iki kişi de yan dönüp uzanır. Kadın üstte kalan bacağını kaldırır, partner başını kadının altta kalan kalçasının iç tarafına yaslar.

Kadın ayakta durur, partner önünde diz çöker.

Birtakım şirketler, seks pozisyonları yelpazesini genişletmeye yönelik tasarlanmış The Liberator ve The LuvSeat markalı koltuklar satmaktadır.

**AVANTAJLAR**

Her iki partner için de gevşeme.
- Hoş bir beden teması.
- Diğer pozisyonların çoğuna nazaran vulvaya farklı bir açıdan yaklaşıldığından farklı bir stimülasyon deneyimi sağlar.

- Erkeklerin klasik oral pozisyonu (kendisine blowjob yapılmasından hoşlanan kimileri bunun seksi olduğunu düşünürken, kimileri de aşağılayıcı buluyor). Bu pozisyondan yalnızca erkekler hoşlanmıyor, kimi kadınlar bunu sırf “erkek pozisyonu” olduğu için seviyor.
- Küçük mekânlarda ve “muzip” yerlerde spontane bir şekilde yapılabilir.

- Özellikle seks için tasarlanmış mobilya fikri kimin ilgisini çekmez ki?
- İlişkiye girmek, anal seks ve başka cinsel aktiviteler için kullanılabilir.
- Sırt, diz ya da kalça problemleri ya da seks pozisyonlarını kısıtlayan engelleri olanlar için paha biçilmez.

**DEZAVANTAJLAR**

. Doğru stimülasyonu alma konusunda biraz ustalık gerektirebilir. Seçenekler azalır, çünkü iki partnerin de pek fazla hareket etme olanağı yoktur.

. Üstte kalan bacak ne olacak?

. Birçok kadın bir süre sonra ayakta durmaktan yorulabilir ve bu yüzden, aldığı hislerin tadını çıkarmak için oturmak ya da uzanmak isteyebilir.

. Diz çöken kişinin dizleri ağrıyabilir.

. Pahalı!

. Deneyip de beğenmezseniz iade etme şansınız yok.

. Kullanmadığınızda nereye koyacaksınız?

**TÜYOLAR**

. Bir aynı yöne bakarak, bir de farklı yöne bakarak deneyin.

. Kadın duvara yaslanırsa muhtemelen daha dengeli ve rahat hisseder.

. Kadın ya da partner bir süre daha devam etmek istiyorsa daha sonra yürüme sıkıntısı çekmesin diye partnerin dizleri altına bir yastık koyun.

. Bu şekilde başlayın, sonra bitirirken başka bir pozisyona geçin.

. Yaratıcı olmaya hevesliyseniz evdeki mobilyalardan veya sert minderlerden de bir şeyler uydurabilirsiniz. Ayrıca uygun yükseklikte bir tabure satın almak için bitpazarlarını ve garaj satışlarını dolaşmaktan daha eğlenceli ne olabilir ki!

## *69: fantezi (genelde) gerçeği geçer*

İKI KIŞININ AYNI anda birbirine oral seks yapmasının argodaki adı olan altmış dokuz, dünyanın en meşhur rakamlarından biri. Rakamlar iki bedenin yan yana biri aşağı biri yukarı bakarken ortaya çıkan şekli temsil eder. Elbette cazibesi zevk alırken zevk verme potansiyelinden ileri gelir, ki

oral sekste bu pek mümkün değildir. Ayrıca 69 sizi birbirinize yaklaştırarak diğer oral seks pozisyonlarından çok daha yakın bir ilişkiyi olanaklı kılar.

69 üstüne anket yapan birilerini duymadık şu âna kadar, dolayısıyla bunu yapmanın zamanı geldi diye düşündük. Sonuç olarak bulgularımız kuşkularımızı doğruladı:

○ Çoğu kişi 69 denemiş (ya da denemek istemiş).

○ Çoğu kişi (herkes olmasa da) bunun teoride pratikten daha iyi olduğu sonucuna varmış.

Altmış dokuz birden fazla şeyi bir arada yapmanın son aşaması. Bu durumu en iyi ifade edenler *Nerve's Guide to Sex Etiquette*'in yazarları Em ve Lo: "69 sırasında ritim tutturmak Cirque du Soleil performansçısının koordinasyonunu, Budist rahibin sabrını, bonobo maymunun motor becerilerini gerektiriyor. Konsantrasyon becerisinden söz etmiyoruz bile." Tipik 69 eleştirmenlerinin anketimize ne yazdığına bir bakalım:

> *Hoşuma giden bir şey yapar da kazara onu ısırırım diye korkuyorum.*

> *69'dan nefret ediyorum. Fiziksel anlamda çok tuhaf hissettiriyor (ben ufacığım, partnerlerim de genelde uzun oluyor), dikkat dağıtıcı olduğunu düşünüyorum. Bana yapılan şeyden keyif almak için aynı anda buna karşılık çok fazla şey yapmam gerekiyor, ama yaptığım şeye yüzde yüz odaklanmak için bana yapılan şeyi de umursamazlıktan gelemem.*

> *Ağzın kamışla tıkalıyken "daha sert" ya da "daha nazik" ya da "biraz yukarı" demek zor.*

> *69, komünizm gibi. Adil, eşit ama işe yaramıyor.*

Bu ilişkinin sevenleri de yok değil. Erkekler genel olarak kadınlara oranla bu konuda biraz daha istekli görünüyor; bunun nedeni, belki de, kadınların orgazm olmak için pür dikkat odaklanmaları gerektiğini düşünmeleri. 69 taraftarı kadınların yorumlarına bakalım şimdi de:

> *Çoğu zaman hoşuma gidiyor, çünkü partnerim zevk aldığında ben de zevk alıyorum. İlk kez birisiyle aynı anda orgazm olduğumda bu pozisyondaydık.*

> *Bayılırım! Hoşuma gidiyor çünkü büsbütün kendime ve bacaklarımın arasına konsantre olmamı engelliyor – tahrik olurken aynı zamanda partnerimi tahrik etmek gerçekten de çok ateşli bir şey. Partnerim dikkati dağıldığı için yapmayı bıraktığında sinir bozucu olabiliyor. Mastürbasyon hariç sanırım en çok bunu yaparken kolayca geliyorum.*

*Daha önce erkeklerle ve şu anda birlikte olduğum kadın partnerimle denedim. Erkeklerleyken kadın alttaysa çok tuhaf oluyor, çünkü penisin ağzına ne kadar gireceğini kontrol etmekte güçlük çekiyor. Kadınlarla 69 yapmak kesinlikle harika. Zevkten dört köşe olurken partnerinizi tahrik edebilmenize olanak sağlıyor. İnanılmaz bir şey!*

Bir ara deneyecekseniz 69'lamanın olası iki yolu var: yan yana ya da altlı üstlü. Alt/üst pozisyonunda, erkek partneri olan birçok kadının altta mı (böylelikle yalnızca kendilerine oral seks yapılıyormuş gibi gevşeyebilirler), yoksa üstte mi (böylelikle partnerlerinin penisinin ağızlarında ne kadar derine girdiğini kontrol edebilirler) olmak istedikleri konusunda katı tercihleri var. Yan yanayken her iki partner de daha çok gevşeyebilir ve partnerin anüsü burnunuza çok yakın olmaz, ama stimülasyon açısı biraz ustalık gerektirebilir.

Kalıplara takılma diyen 69'cular iki insanın sürekli ağızlarını kullanmak zorunda olmadığına dikkat çekiyor. Kimileri, partnerlerin sırayla birbirlerine oral yaptığı, ya da biri oral yapıyorken diğerinin elle stimülasyon verdiği çeşitlemeleri tercih ediyor. Örneğin kimileri kendilerine oral seks yapılıyorken *handjob* yapmayı daha kolay buluyor, böylelikle partnerlerinin cinsel organlarından normalde olduğundan daha çok haz alma şansı olduğunu söylüyor.

## *partnerler için oral seks tüyoları (cunning linguist olmanın yolları)*

ORAL SEKS YAPMANIN ön şartları, pozitif tutuma ve yeterince sabra sahip olmakla birlikte denemeye ve öğrenmeye istekli olmaktır. Bu üçü sizde varsa defineye giden yolda epey bir yol kat etmişsiniz demektir. Şimdi bunlara bir de yakından bakalım:

**1.** Pozitif tutum. Önemli olan, dilinizin sağa sola, aşağı yukarı ya da kıvrımlı darbelerle hareket etmesinden çok, partnerinizin sizin de keyif aldığınızı hissetmesidir – ya da en azından aşağıya inmeniz konusunda tamamen rahat olması. Dalış yapacakmışçasına deniz gözlüğüyle ve şnorkelle hazırlık yaparsanız emin olun orada çok durmanıza izin vermeyecektir (ayrıca kesinlikle orgazm filan olmayacaktır). Bir kadının

gevşemesini sağlayan ilk şey, ki aşağıda yaptığınız şeyden keyif alabilmesi buna bağlıdır, ona bu şekilde zevk vermek istediğinizi bilmesi ve bundan sizin de zevk aldığınızı görmesidir. Labiasını yalamayı seviyorsanız, bunu muhakkak ona söyleyin! Sizi tahrik ediyorsa bunu bir sır olarak saklamayın. Vulvasının renginin ve şeklinin güzel olduğunu düşünüyorsanız bunu ona söyleyin. Tadından ve kokusundan hoşlanıyorsanız ya da hazzın bedeninden nasıl aktığını hissediyorsanız, bunu ona söyleyin.

*Partnerim tadımı ve kokumu sevdiği konusunda bana güvence verdi. Ayrıca birlikte aynayla nasıl göründüğünü de inceledik. Bunu yapmak gerçekten rahatlamamı sağladı ve bizi birbirimize daha da yakınlaştırdı.*

Öyle hissetmiyorsanız ona yalan söylemeyin – çoğu insanın yalanı anlama sezgisi oldukça gelişmiştir ve ona bir üçkâğıt yutturulmaya çalıştığınızı anlarsa, o zaman işler daha da kötüleşir. Tat ya da koku sizi zorluyorsa bu bölümün başındaki tüyolara göz atabilirsiniz.

**2.** Denemeye ve öğrenmeye istekli olmak. En kolayı da budur. Partnerinize istekli olduğunuzu söyleyin, bazen oral seksi siz başlatın, farklı şeyler deneyin ve ondan tüyolar ve feedbackler alın. Tabii istemese bile aşağı inin demiyoruz. Ama buradaki pozitif tutumunuz büyük bir fark yaratır. Anketimizde kadınların oral seks konusunda verdiği en yaygın tavsiyelerden biri de kadının gönderdiği ipuçlarına –inlemelerine, hareketlerine, imalarına– dikkat etmekti.

*Başlamadan önce partnerinize deyin ki, “Ne istediğini bilmek istiyorum, yavaş mı hızlı mı, yoksa başka bir şey mi?” Partner bunu ciddi ciddi sorarsa, kadın talimat verme konusunda kendini güvende ve rahat hisseder.*

*Kadın ne diyorsa onu yapın, beden dilini dinleyin, böylelikle neyin hoşuna gittiğini öğreneceksiniz. İnlemeler ve kalça hareketleri daha çok istediği anlamına gelir. İstiyorsa yapın gitsin!*

*Haksızlık etmeyelim, kadının da partnerine ne hissettiğini söylemesi gerek, böylelikle şu adamın ifade ettiği sorundan kaçınmış olur:*

*Oral seks yapıyorken “işlerin nasıl gittiğine” dair genelde pek emin olamıyorum, yaptığım şey monoton bir hale mi geliyor yoksa kadın zevk mi alıyor bunu kestiremiyorum. Çoğu kez zevk verip vermediğim konusunda hiçbir fikrim olmuyor.*

**3.** Yeterince sabırlı olmak. Bildiğiniz üzere genelde kadınların orgazm olmaları erkeklere nazaran daha uzun zaman alır. Kadın-erkek çiftler arasındaki cinsel ilişkide birçok erkek feleğin insafına kalır, her şey erkeğin çok çabuk gelmemesine bağlıdır. *Cunnilingus*ta benzer bir baskı hissedilmez – en azından teoride, oral yapılan partner tatmin olana, oral yapan partnerin dilini oynatmak için gücü tükenene dek.

Bu durum, baskılardan birini ortadan kaldırsa da bir diğerini yaratır. Oral yapan partner haz alma sırasının ona gelmesi konusunda aceleci olabilir. (Öte yandan kimileri oral yapmayı son derece seksi buluyor; az da olsa kimi partnerler ekstra genital stimülasyon olmadan boşalabiliyor.) Kimi erkekler oral sekse dudak payını ödeyip aşağıda az vakit geçirme konusunda meşhurdur. Klitorisi birkaç kez yalayıp bırakırlar, sonra ilişkiye girmeye ya da kendilerine orgazm verecek başka bir şeye hazır halde pat diye yukarı çıkarlar.

Kadınlar, en sevdikleri *cunning linguist*lerin kendilerine ihtiyaç duydukları kadar vakit ayıranlar olduğunu hep söyler. Bu mesaj nazik öneriler şeklinde ifade edilebilir ("acelem yok", "zamanımız çok," "istediğin kadar devam edebiliriz"). Ya da ne kadar sürerse sürsün, kadın gelene kadar (ya da tamam yeter diyene kadar) şevkle yapılan bir oral seksle sözsüz olarak da ifade edilebilir.

Partnerim sık sık bana, "Geldin mi?" diye soruyor. Devam et, dert etme. Gelince söylerim!

> *Orgazma ulaşmamın uzun zaman alması beni çoğu kez endişelendirmiştir, özellikle de yeni bir partnerle ilk zamanlarımda. Bir defasında o zamanki erkek arkadaşımla birçok başarısız girişimin ardından bu endişemi dile getirdim. Ne kadar uzun sürdüğünün sorun olmadığını, yorulmadan uzun süre devam edebileceğini söyleyerek beni rahatlattı. Bir daha oral seks denediğimizde, endişelerimden kurtulmuş bir halde onunla ilk orgazmımı yaşadım.*

> *Bununla birlikte sadece "kararında bir sabrı" tavsiye ettiğimizi belirtelim. Kimi partnerler bu tavsiyeyi Guinness Rekorlar Kitabı'ndaki En Uzun Yalayıcı hedefi olarak anlıyor. Hem kendiniz hem de onun için pozisyon değiştirmeye ve koşulları uygun hale getirmeye açık olun (mesela yastık koyun.) Böylelikle oranız buranız tutulduğundan somurtmak zorunda kalmazsınız. Ayrıca unutmayın ki bütün kadınlar orgazm olur, bütün kadınlar oral yapıldığında gelir diye bir kural da yoktur. Eşek sudan gelene kadar yalayacağınızı anlarsa, orayı paketleyip rafa kaldırmanın bir yolunu bulur.*

*Adam uzun süre aşağıda kalırsa, kafasını kaldırıp nefes almak mı istiyor yoksa bundan keyif mi alıyor tam anlayamıyorum, bu yüzden orgazm olmuş taklidi yapıyorum.*

Evet, kimi kadınlar bütün gece orada durmanızdan memnun olabilir, ama kimileri de çok çabuk huzursuz olur. Bu farkı nasıl bilebilirsiniz? Sorun ona. Keyif mi alıyor, daha çok zamana mı ihtiyacı var ya da başka bir şeye mi geçmek istiyor; işaretlerini anlamakta güçlük çekiyorsanız tatlı tatlı fısıldayabilirsiniz: "Devam etmemi ister misin? Eğer istersen, memnuniyetle yaparım."

### *aşağı inmek: partnerlere tüyolar, devamı*

ŞEHIR MERKEZINDE AKŞAM yemeğine çıkmayı arzuluyorsanız, öpüşmekten doğrudan klitorise giden ekspres trene binmeyin. Yavaş yavaş gidin oraya. Göğüslerini okşayın, meme uçlarını emin. Karnını, göbeğini, kalçalarını, kalçanın vulvaya dönüştüğü kıvrımlarını öpün. Altında külot varsa çatalında nefes almak ya da iç çamaşırını yalamak tahrik edici olabilir. Ten tene geldiğinizde vulvanın dışını yalamaya ve öpmeye biraz zaman ayırın. Bunu yaparak yalnızca uyarılmasını ve beklentilerini artırmıyorsunuz, aynı zamanda ona bedenini sevdiğinizi, yalnızca "ateşli noktalarla" ilgili olmadığınızı bildiriyorsunuz.

En sonunda klitorisine yöneldiğinizde başınız bacakları arasında diye doğrudan oraya atlamayın. Ağzınızla ve dilinizle vulvasını keşfedin. Gerekirse dış dudaklarını ellerinizi kullanarak nazikçe açın. Cinsel organı baştan aşağı tadını çıkarmak istediğiniz leziz bir ziyafetmişçesine her tarafını yavaşça ve takdir ederek yalayın.

Buraya kadar geldikten sonra, işte size anketimizin bu bölümünü dolduran 776 kadından derlediğimiz, yapılması ve yapılmaması gereken şeyler listesi:

○ Doğrudan ya da dolaylı olarak klitorisin dış kısımlarına odaklanın. Kadınların partnerlerine verdikleri bir numaralı tavsiye, "klitorise odaklan", "klitorisi bol bol yala" ve "dışarıda, klitoriste takıl!" Bir kadın, oral seks

tavsiyeleri bölümüne yalnızca “Klit. Klit. Klit. Klit. Klit,” yazmıştı. Birçok kadın da buna benzer şeyler yazdı:

*Dillerini penisleri gibi kullanmaya çalışan erkeklerle birlikte oldum. Büyük hata! Oral seksin güzel yanı tek seçeneğin penetrasyon olmaması. Aslında ana hedef klitoris stimülasyonu.*

Büyülü butonun nerede olduğundan emin değilseniz sayfa 77’ye bakabilirsiniz. Kadınların anatomisi birinden diğerine epey değişiklik gösterir, bu yüzden bazı klitorislerin yerini bulmak daha kolaydır. Emin değilseniz sorun ona! “Ah tatlım klitorisin nerede?” diye sormanız gerekmez. “Neresi hoşuna gidiyor, göster bakayım,” diyebilirsiniz mesela, ya da “En çok hoşuna giden yer burası mı?” diye sorabilirsiniz. Klitorisin uç kısmının genelde çok hassas olduğunu unutmayın – muhtemelen dikkatinizi klitorisin şaftına ya da sağına ya da soluna vermenizi tercih edecektir.

○ Klitorisi saplantı haline getirmeyin. Kadınların bu konudaki tercihleri birbirleriyle pek tutmuyor, ama çoğu yalnızca klitorise değil vulvanın diğer kısımlarına da ilgi gösterilmesini istiyor. Emin olmak için sorun ona; bir süre yaptıktan sonra şöyle diyebilirsiniz: “Sadece klitorise odaklandığımda daha mı çok hoşuna gidiyor, yoksa başka şeyler de yapayım mı?”

*Klitorisime ve labiama french kiss yapıyormuş gibi yap. Labiamı em. Hoşuma gittiğini görüyorsan yaptığın şeyi değiştirmeden devam et.*

*Kalçaları okşamak ya da yoğurmak ve aynı anda parmakları devreye sokmak iyi fikir.*

*Çeşitli okşama biçimleri ve tempo önemli. Klitorisin etrafına dokunmak en az klitorise dokunmak kadar uyarıcıdır.*

○ Nazik olun, özellikle de başlangıçta. Kadınlar kimi partnerlerin doğrudan klitorise dalıp hunharca yalama hatasına düştüğünü söylüyor. Pat diye atlamak yerine, nazikçe yalayarak yumuşak bir şekilde başlayın. Emin değilseniz, “Daha mı sert? Daha mı yumuşak?” diye sorun.

Partnerimin yaptığı şeyi çok sevdiğini belli etmesine bayılıyorum, kukumu çok seviyor. Beni azdırıyor ve gelme isteğimi artırıyor. Başta nazik bir dokunuş yeterli oluyor. Daha sert dokunuşlar ancak klitoris sertleştiğinde gelmeli.

*Klitorisimi çok zorlama. O şey hassas. Azıcık bile ne kadar çok geliyor!*

○ Ağzınızın tamamını devreye sokun. Pornonun son derece yanıltıcı olduğu konulardan biri de bu. Pornoda kamera, aktörün ya da aktrisin klitorisi dilinin ucuyla yalamasına zoom yapar. Porno izleyicisinin zevk alması içindir bu, illa da oral seks yapılan kadının zevk aldığı

**denemelik şeyler**

- Aşağı inmeden önce, mentollü tabletlerden çiğneyerek hem kendi dudaklarınıza hem de onunkine canlılık verin, bırakın ağzınızda çözünsün; buz küpü emin ya da sıcak bir şeyler için. Soda ya da şampanya gibi gazlı içecekler de şahane olabilir.
- Aşağıdaki akşam yemeğini, kremşanti, çilek, kivi ya da aklınıza gelen başka şeylerle daha lezzetli hale getirin. İçinde yağ olan yiyecekler lateksle uyumlu değildir ama streç film varsa sorun olmaz. Yüksek oranda şeker içeren yiyecekler (yukarıda sıraladıklarımız gibi) mantar enfeksiyonu ihtimalini artırabilir, ama birçok kadın ara sıra yapılan bu tatlı oyunları tolere edebilir. Partneriniz mantar enfeksiyonlarına özellikle meyilliyse, kremşanti oyunlarını kalçaları ya da labiası üstünde gerçekleştirebilirsiniz.
- Klitorisinin üstünde mırıldanın – titreşimler harika bir his verebilir. (Ama bahse gireriz gülmeden uzun süre yapamazsınız.)

anlamına gelmez. Gerçek hayatta kadınlar dudakların, ağzın ve dilin düz kısmının (yalnızca ucunun değil) harika stimülasyon verdiğini söylüyor. Gerçek hayattaki şahane oral sekslerde (kameralar önünde olan değil) partnerin yüzü ve ağzı kadının vulvasına çok yakın olduğundan, izleyen birinin, dil hareketlerini görmesi genelde pek de mümkün olmaz.

○ Bırakın yürüyüşü parmaklarınız yapsın. Çoğu kadın oral seks sırasında parmaklarla ve ellerle verilen ekstra stimülasyona bayıldığını söylüyor. Pozisyonunuza bağlı olarak, ağzınız vulvasının üstündeyken kalçalarını sıvazlayabilir, göğüslerini, meme uçlarını okşamak için ellerinizi kullanabilir, özellikle de tahrik olduğunda G-noktası stimülasyonu için bir ya da iki parmağınızı sokabilirsiniz.

*Genelde tek başına oral seksten orgazm olmam. Parmakların işe dahil edilmesi lazım.*

*Parmaklar bazen güzel olabilir ama bazen de dikkat dağıtıcıdır, özellikle de odaklanmakta güçlük çektiğinizde.*

○ En sevdiği şeyi öğrenmek için çeşitli dil hareketlerini deneyin. Birçok partner, kedinin temizlenme yalanması gibi mekanik bir şekilde aşağı yukarı aşağı yukarı yalama rutinine saplanıyor. Bu kimi kadında işe yarayabilir ama çoğu kadın özellikle de başlangıçta çeşitlilik ister. Pırpırlamayı, dil ucunu, yavaş ve sabit darbeleri, daire ve kıvrım şeklinde yapmayı deneyin ve tepkilerine kulak verin. Basit darbelere hızlanıp yavaşlayarak, baskı oranını değiştirerek çeşitlilik katabilirsiniz. Çok hoşuna giden bir tarz bulursanız, aynen devam edin. Size feedback veremeyecek kadar sessizse, “Bu nasıl?” ya da “İşe yarıyor mu?” gibi basit yoklama soruları sorabilirsiniz

○ Hedefi on ikiden vurduğunuzu söylüyorsa başka yerlere dağılmayın. En güzel yerinde bırakılma hissini deneyimlemiş birçok katılımcı, bunun ne demek olduğunu çok iyi biliyor:

> *Durma! En fenası da, ben tam “oraya” geldiğimde yalamayı bırakması ya da başka bir noktaya geçmesi. Hepsi kayboluyor, her şeye en baştan başlamam gerekiyor. “Orası! Orası!” diyerek durmamanı ya da başka yere geçmemeni istiyorsam senden, nefes alma ihtiyacın dışında lütfen durma. Şimdi de başka bir şey yapayım diye kendi başına kararlar alma.*

**kalçaları arasına girdiniz: tutuklandınız**

2003’e kadar on eyalette oral seks yasadışıydı (Alabama, Florida, Idaho, Louisiana, Michigan, Mississippi, North Carolina, South Carolina, Utah ve Virginia). Dört eyalette (Kansas, Missouri, Oklahoma ve Texas) farklı cinsiyetten çiftler birbirlerine istedikleri kadar oral yapmakta özgürken, aynı eylem eşcinsel çiftler için yasadışıydı. O ünlü Yüksek Mahkeme kararı *Lawrence v. Texas*, bu türden bütün kanunları anayasaya aykırı ilan ederek yetişkinlerin kendi rızalarıyla kendi mahremlerinde ne yaptıklarının kendi işleri olduğu sonucuna vardı. Bu yüzden yalayın gitsin, nefes almayı unutmayın!

### alfabeyi yalayıp yutmalı mıyım?

Alfabeyi yalayıp yutma *cunnilingus* tekniği, komedyen Sam Kinison tarafından popüler hale getirilmiştir, yalnız bu bir şaka değil. Alfabenin her harfini yalamak yalayanı uyanık tutar (her yalananın hoşuna gidecek bir gerçek), hedefi çok çeşitli açılardan ve yönlerden vurur. Garanti orgazm tekniği değil ama belki de daha çok bilgi-toplama aracı olarak kullanılıyor, çünkü çoğu kadın gelmeye yaklaştığında partnerinin daha tutarlı ve istikrarlı hareketlerde kalmasını ister. Herhalde bunu, anketimizi dolduran bir kadın en iyi şekilde ifade ediyor: "Oral alfabe iyi bir başlangıçtır. Partneriniz her harfi cinsel organınızda çizdiğinde, en çok hangi harfin hoşunuza gittiğini tespit ederseniz ve ondan bu hareketleri daha çok yapmasını istersiniz." Partneriniz bir "W"cu olabilir – ancak onu tahrik eden şeyin sıkıcı ve yinelenen bir I, I, I, I, I demeti ya da bir uzun çizgi silsilesi olduğunu öğrenirseniz de hayal kırıklığına uğramayın.

*Bir kadın ne zaman inlese ya da ses çıkarmaya başlasa (hoş bir ses olduğu sürece) yapmakta olduğunuz şeye devam edin. Çoğu kez partnerler ses duyduklarında başka bir şey yapmaya koyulur ve bu her şeyi berbat eder.*

○ Çok kuvvetli emmeyin ya da ısırmayın. Kadınlar bu tekniklere genelde "Ah!" diye tepki verir. Kimi kadınlar nazik ve kısa süreli emmeyi sevse de birçoğu bundan hoşlanmaz. Kemirgenliğinizi başka erojen bölgelere saklayın. Tabii ısırılmaktan hoşlandığını söylüyorsa iş değişir.

*Emmek, acı verici ve yapılmaması gereken bir şey. Sanırım kimi erkekler bunu pornoda görüp iyi bir şey olduğunu sanıyor. Kimileri için öyle olabilir ancak illa da yapılacaksa çok ama çok yumuşak yapılmalı.*

*Erkeklerin kadınların dişlerini kullanmasını istememesi gibi kadınlar da erkeklerin dişlerini kullanmasını istemiyor! Çünkü acıtıyor!*

○ Acele etmeyin ya da hemen bırakmayın. Oral sekse orgazma giden yüz metre koşusu ya da partnerinizi olabildiğince çabuk "içeri girip çıkmaya

hazırlayan” bir angarya muamelesi yaparsanız onu fena halde hüsrana uğratabilirsiniz. Bunun yerine kendiniz için rahat olan bir pozisyon bulun (yukarıdaki önerilerimize göz atabilirsiniz), sonra keyfinize bakın.

> *Sanırım insanlar erotik olmak için her şeyin çok hızlı olması gerektiğini düşünüyor. Asıl erotik olan yavaş gitmek ve cinsel organa dille nazikçe masaj yapmak.*

○ Kadın geldikten sonra temas kurun. Uzun süredir aşağıdaysanız orgazmdan sonra sarılmak ve bedensel temas kurmak hoş olabilir. Kimi kadınlar kendi sularını öpücüklerinizde tatmaktan hoşlanabilir, kimileri de hoşlanmaz, öyle mi değil mi bir bakın. İkinci kategorideki biriyse, birbirinize sokulmadan önce ağzınızı bir peçeteye ya da çarşafa silin ya da bir bardak su için. Bırakın orgazm sonrası şoklarının tadını çıkarsın, oral iyiliğinize karşılık vermesini istediğinizi belli etmeden önce biraz nefes almasına izin verin. Erkek partneri olan kimi kadınlar, ama hepsi değil, oral seks sonrası ilişkiye girmeye bayılır.

## Şaapmak, Şaapmak ve Daha İyi Şaapmak: cinsel ilişki & kadın orgazmı

### *televizyonda göründüğü kadar kolay değil*

FİLMLERDE, TELEVİZYON ŞOVLARINDA, aşk romanlarında kadınlar cinsel ilişki esnasında orgazm olur. Erkek penisini kadının içine sokar (burada sözünü ettiğimiz ana akım pop kültür), birkaç dakika gidip gelme olur (televizyon kanalına ya da filmin reytingine bağlı olarak bunu görürsünüz ya da görmezsiniz), çift, heyecanlı inlemelerle kendilerinden geçer ve sonra aynı anda orgazm olarak infilak eder.

Bu bildik sahnelerin ardından, gerçek hayatta erkeklerle yatan kadınlar genelde kendi yatak odalarında cinsel ilişkinin nasıl işlediğine ya da işlemediğine birebir tanık olduklarında hayretler içinde kalıp hüsrana uğrarlar. Gerçek çarpıcı: Kadınların % 30’u yalnızca tek başına cinsel ilişki yoluyla orgazm oluyor. Bu da demek oluyor ki erkeklerle seks yapan kadınların

% 70’i bu şekilde orgazm olmuyor.

Peki neden kadınların çoğunda işe yaramıyor? Bildiğiniz gibi, çoğu kadının orgazm olabilmesi için en çok uyarılması gereken organ klitoris ve klitorisin en hassas kısmı kadın bedeninin dışında. Cinsel birleşme, erkekleri orgazma götürmede oldukça başarılıyken, kadının orgazm olması için o kadar da iyi değildir. Kadınlar penetrasyonu zevk verici bulabilir (ya da bulmayabilirler, kadından kadına değişir) ama birçok kadın için büyük O’ya giden doğru stimülasyonların doğru yerlere ulaşması için pek uygun değildir.

İnsanların cinsel ilişki deneyimleri büyük çeşitlilikler gösterir (bütün cinsel meselelerde olduğu gibi), bu yüzden bu bölümde şunları bulacaksınız:

○ Kadının hazzı için ekstra puan getiren cinsel ilişki tüyoları ve pozisyonları,

○ Cinsel ilişki esnasında orgazm olmakta zorlanan ya da asla gelemeyen kadınlara yönelik fikirler, durumu lehinize çevirecek stratejiler ve hiç olmuyorsa ne yapmanız gerektiğine dair öneriler,

○ Kadınların ilişki esnasında ne istediklerine dair erkeklere tüyolar,

○ İlk kez yapacaklara tavsiyeler.

**kızlarla yatan kızlara bir hatırlatma**

Bu bölümde cinsel ilişkinin kadın-erkek, penis-vajina seksi olduğunu varsaydığımızı fark etmişsinizdir. Bununla birlikte buradaki bilgilerin bir kısmı, dildoyla ya da penis biçimli başka objelerle penetrasyondan keyif alan lezbiyen, biseksüel ve queer kadınlar için de kesinlikle geçerlidir. Bir bakıma başka bir kadınla seks yapan bir kadının bu konuda bazı avantajları vardır çünkü yatakta penis yoktur, bu da demek oluyor ki penetrasyon illa da seksin "ana parçası" olmak zorunda değildir. Yani penetrasyon, partnerinizle tahrik edici bulduğunuz müddetçe kullandığınız bir şey olabilir. Bu bölümdeki bilgileri kendi seks hayatınıza uyarlamaya ve gerek duyduğunuzda "kadın" "erkek" ibarelerini değiştirmeye davet ediyoruz sizi. Ya da doğrudan bir sonraki bölüme de geçebilirsiniz.

## *cinsel ilişki pozisyonları*

EN IYI SEKS pozisyonu hangisi? Kötü haberi veren kişiler olmak bizim için de pek hoş değil ama sahiden de en iyi seks pozisyonu diye bir şey yok.

Neden mi? Çünkü birincisi, insanların çeşitli uzuvlarının boyutu, uzunluğu, genişliği bir çiftin en sevdiği pozisyonu bir başka çift için imkânsız hale getirebilir. Örneğin uzun bir adamla kısa bir kadın, boy farkını kapatmanın bir yolunu bulmadan doggie style seks yapmaya kalktıklarında, adam kadının sırtının beş on santim yukarısında havaya gidip gelirken bulacaktır kendisini – ikisi için de pek tatmin edici değil. Ama aynı çift doggie pozisyonunu yan yana yatıyorken, kaşık yaparak denediğinde harika sonuçlar alabilir (sayfa 129'daki resme bakabilirsiniz). Dolayısıyla siz ve partneriniz için en iyi pozisyonlar genelde ikinizin de iyi hissedebileceği şekilde bedenlerinizin birbirine kenetlenmesini sağlayan pozisyonlardır, ancak aynı şey yan dairede oturan çift için oldukça farklı olabilir.

Cinsel anlamda neyin iyi hissettirdiği kişiden kişiye önemli ölçüde değişiklik gösterir. Bir kadın, partnerinin penisinin serviksine/rahim boynuna (vajinanın en derindeki kısmı) çarpma hissini seviyor olabilir. Bir başkası da rahim boynuna bastırılması hissini ürpertici buluyor olabilir. Bir kadın üstte olmanın verdiği, penetrasyonun derinliğini ve açısını kontrol etme hissini seviyorken, bir başkası sergiye çıkarılmış gibi hissettiğinden üstte olmaktan utanabilir. Seks pozisyonları dondurma aromaları gibidir: En sevdiklerinizi seçmeniz gerekir ve yaşam yolculuğunuz boyunca şaşırtıcı biçimde güzel olan yeni aromalar keşfedebilirsiniz (evet, evli olsanız da, uzun süreli ilişkiniz olsa da fark etmez).

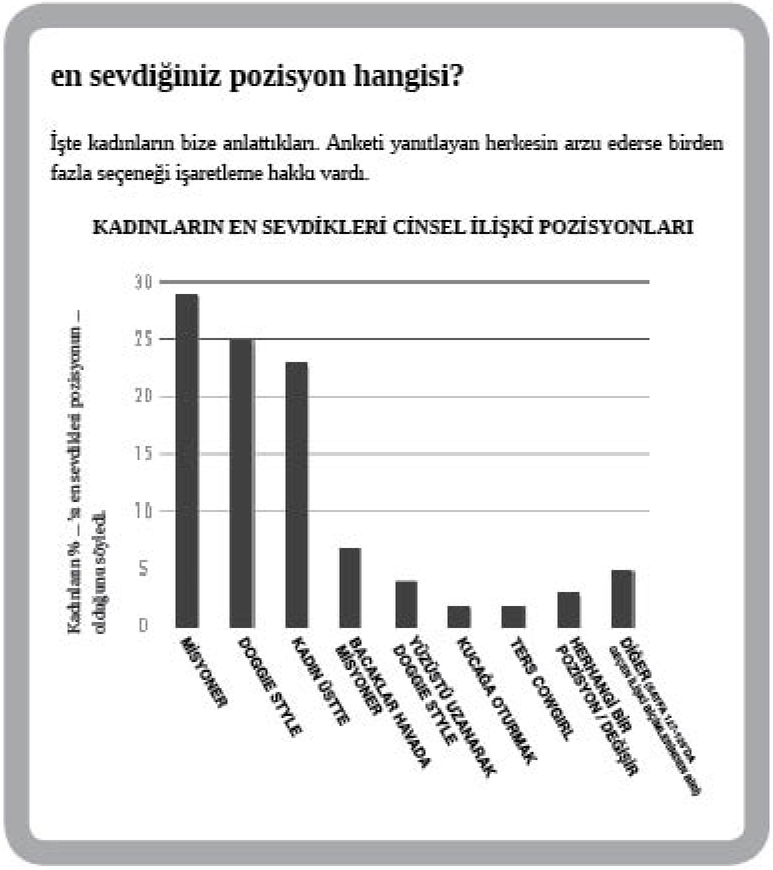
En popüler pozisyonların hangileri olduğunu merak ediyor musunuz? Anketimize katılan kadınlara sorduk ve şu cevapları aldık:

### *en popüler cinsel ilişki pozisyonları*

*Kadın üstteye bayılıyorum. Dizginleri elime almış hissediyorum kendimi. İstediğim yöne hareket edip kendi ritmimi ayarlayabiliyorum. Ayrıca erkeğin elleri bana dokunmakta serbest oluyor.*

| POZİSYON ADI | NASIL YAPILIR | POPÜLER ÇEŞİTLEMELER |
|---|---|---|
| **Misyoner** | Kadın sırtüstü uzanır, erkek kadının üzerine uzanır. | ■ Bacaklar havada: Kadın bacaklarını erkeğin göğsüne ya da omuzlarına yaslar.<br>■ Kadının kalçaları altına destek olarak bir ya da iki yastık koyabilirsiniz. |
| **Kadın Üstte** (Cowgirl) | Erkek sırtüstü uzanır, kadın üzerine biner ve erkeğe yüzü dönük şekilde penisin üstüne oturur. | ■ Ters cowgirl: Aynı pozisyon ama kadının yüzü erkeğin ayaklarına dönük.<br>■ Kadın ileri ya da geri eğilebilir. |
| **Doggie Style** | Kadın elleri ve dizleri üstünde çöker. Erkek diz çöker ya da kadının arkasında durur, girer. | ■ Kadın yüzüstü dümdüz yatar, erkek üstüne uzanır, kollarından destek alır, girer. |
| **Kucakta** | Erkek yatakta ya da sandalyede oturur. Kadın, penisin üstüne oturarak erkeğin kucağına biner. | ■ Kadın erkeğin yüzüne ya da başka bir yere bakıyor olabilir. |

*Misyoner pozisyonunda hoşuma giden, partnerimle yakınlaşma imkânı sağlaması; bu konumda seks yapıyorken birbirimize sarılıp öpüşebiliyoruz. Benim için de çok iyi, çünkü daha derin penetrasyonun mümkün olduğu pozisyonlarda rahat edemiyorum.*




*Dört ayak üstünde başım eğikken arkadan yapılan seksi seviyorum. Daha derin penetrasyon imkânı sağlıyor. Partnerim elleriyle stimülasyon verebiliyor ya da göğüslerimle oynayabiliyor, ya da bunu kendim yapıyorum. Bu pozisyondayken G-noktama temas etmesi çok daha kolay.*

*Ben aslında misyoner pozisyonunda altta olmayı seviyorum. Birinin üstümde olmasının verdiği güven hissi hoşuma gidiyor. Birinin gözlerine bakabiliyor olmayı ve ona onu sevdiğimi ya da o anda olan şeyden gerçekten keyif aldığımı fısıldayabiliyor olmayı seviyorum. Sırtını okşamayı ve olanları aşağıdan izlemeyi seviyorum. Ayrıca aşağıdayken sırtını tırmalayarak ya da onu kaldırıp kendime çekerek biraz haşinleşmek hoşuma gidiyor. Aynı anda hem erotik hem de romantik olabilir. Bir de üstteki kişinin boşaldıktan sonraki çöküşünü çok seviyorum. Üzerimde o ağırlığı hissedince her şey tastamam oluyor.*

*Ruh halime bağlı. Bazen üstümde olması hoşuma gidiyor çünkü ağırlığını hissetmeyi seviyorum; bu şekilde çok yakınlaşmış oluyor. Bazen üste çıkarak kontrolü ele almak hoşuma gidiyor. Böylelikle onu daha iyi görebiliyorum, bu sırada cinsel organımı uyarabiliyor, ritmi ve hızı ben kontrol ediyorum ve orgazm olmasını izleyebiliyorum. G-noktası için en iyi açıysa arkadan.*

## *denemelik başka pozisyonlar*

PARTNERINIZLE HENÜZ BUNLARI denemediniz mi? İşte size atış yapmaya değer az kullanılan dört pozisyon:

1. Makaslama: Kadın dizlerini bükerek sırtüstü uzanır. Partneri yan uzanır, poposunu kadının bükülmüş dizleri altına yerleştirir (bir bacağınız poposunun altında, bir bacağınız üstünde de deneyebilirsiniz). Başınızı yakınlaştırarak ya da uzaklaştırarak size en uygun gelen açıyı bulabilirsiniz. Tepeden bakıldığında çiftin bedenleri –cinsel organlar çizgilerin birleştiği yerde kesişir– “T” ya da “X” harfini oluşturur.



Birçok çift, bu pozisyona bayılır, çünkü gevşeyip rahatlamalarını sağlar – kimsenin “üstte” olmasına gerek yoktur. Her iki partnerin de klitorise uzanması kolaydır. Ayrıca erkek de penetrasyon hızını ve derinliğini kolayca kontrol edebilir.

**2.** Masaüstü: Erkek ayaktayken penisinin yüksekliğinde olan bir masa ya da bir başka düz yüzey bulun (çoğu yatak bu yükseklikte değildir). Kadın sırtüstü masada uzanır. Battaniye kullanarak masanın yüzeyini yumuşatabilirsiniz ya da başının/poposunun altına yastık koyarak çatısının yüksekliğini ayarlayabilir ya da pozisyonu daha konforlu hale getirebilirsiniz. Kadın kalçalarını masanın kenarına kaydırır ve böylelikle erkek ayaktayken içeri girmesi kolaylaşır. Birçok kadın, penetrasyon dik açıyla gerçekleştiğinden, bu açının çok rahat olduğunu söylüyor – muhtemelen vajinanın etrafındaki deriye daha az yüklenme ve asılma olduğundan.

Peki kadının bacaklarına ne olacak? Rahatını bozacak şekilde masadan aşağı mı sallanacak? Ayaklarını erkeğin omzuna yaslamak ya da göğsüne

bastırmak akrobatik olanların hoşuna gidebilir. Fiziksel anlamda daha az zorlayıcı bir çözüm de iki sandalye çekip ayaklarını sandalyenin sırtına ya da minderine yaslamaktır. Bu pozisyondayken partnerinize bir aşağı bir yukarı bakmanın gerçekten azdırıcı bir etkisi olabilir, ayrıca her iki partnerin de klitorise erişimi kolaydır.

İlginçtir, seks salıncakları bu pozisyona daha kolay gelebilmek amacıyla özel olarak tasarlanmıştır. Hamak gibi tavandan ya da bir panelden sarkar, halatlarla ya da zincirlerle tutturulmuştur. Birçoğunda bacakları ya da ayakları desteklemek için kayışlar vardır, ayrıca sallanma hareketi cinsel ilişkiye başka bir boyut katar. Ev sahibinizin ya da sizi ziyarete gelen akrabalarınızın yüz ifadelerini gözünüzde canlandırmak yatak odanıza seks salıncağı kurma konusunda hevesinizi kırıyorsa, kamufle ve çok amaçlı bir alternatif olarak masa tercih edilebilir.

**3.** Koital Hizalama Tekniği: Bu modifiye edilmiş misyoner pozisyonu kimi kadınların, “Anne, bak ellerimi bırakarak sürüyorum!” dercesine orgazm olmasını sağlıyormuş. Bu teknikte erkek üstte olur. Penisi içeri girdiğinde, bütün vücudunu yukarı kaldırarak sağa ya da sola biraz yatık biçimde “yüksekten iniş” yapar. Elleri üstünde şınav pozisyonunda durmak yerine, başını ve omuzlarını kadına yaslar.



Bu pozisyonda çift hareket ettikçe erkeğin penisinin dip kısmı kadının klitorisine sürtünür. Çift birlikte salınacakları bir hareketin içine girer, kadının yukarı salınmasını erkeğin aşağı salınması takip eder, ana devinim klitorisle penisin arasındaki temastadır. Erkeğin penisi “geleneksel” cinsel ilişkide olduğu kadar derine gitmez – hareket içeri dışarıdan çok, aşağı

yukarıdır. Çalışmalar, bir süre pratik yaparak tekniğini geliştiren çiftlerde bu hareketin daha yüksek oranda kadın orgazmıyla sonuçlandığına işaret ediyor (sonuç: genelde ilk denemede işe yaramaz).

*Erkeğin bedeni cinsel ilişki sırasında ancak bana uygun bir biçimde konumlandığında, bedenimin orgazm olmamı sağlayan yerini dürtüyor.*

*En çok da partnerim sert girme çabasında olmadığında hoşuma gidiyor. Pübik kemiğini benimkine sürtmeye odaklandığında daha iyi oluyor – muhteşem bir klitoral stimülasyon kaynağı!*

**4.** Kaşıklama: Bu pozisyon iki beden çekmecede duran iki kaşık gibi birbirine kenetlendiğinde olur.



(Aynı zamanda cinsel birleşmenin yanı sıra birbirine sokulmanın tatlı bir yoludur.) Her iki kişi de yan uzanır, aynı yöne yüzünü döner, kadın önde olur, partner arkadan girer. Kaşıklama bazı artılarıyla *doggie style*'daki birçok avantaja sahip (klitoral stimülasyon, G-noktası stimülasyonu sağlayan birleşme vs.). Aralarında boy farkı olan çiftlerde *doggie style*'dan daha çok işe yarayabilir, ayrıca yavaş ve rahat seksi
seven, daha az enerji harcayan çiftler için ideal.

*Kaşıklama muhteşem – öyle yakın, öyle dokunaklı, öyle tatlı ki. Bir de el yordamı stimülasyon mümkün.*

### *kendi pozisyonunu icat et!*

BU IŞIN EĞLENCESINI neden "Günün Pozisyonu" dergilerinin editörlerine bırakalım ki? (Diyelim ki, kendinizi bir anda o yayın kurulu toplantılarında masanın etrafında oturup akrobatik seks pozisyonları üstüne

beyin fırtınası yaparak “Sallanan Maymun” ya da “Baş Aşağı Kumkat” gibi abuk subuk pozisyon isimleri uydururken buldunuz.) Hadi oynayalım:

Basit bir seks reçetesiyle başlayalım:

○ Misyoner
○ Kadın üstte (Cowgirl)
○ Ters cowgirl
○ Doggie style
○ Makaslama
○ Masaüstü
○ Ayakta
○ Kucakta
○ Eller paralel

**acemi hatası**

Seks pozisyonu ne kadar akrobatik olursa orgazmın o kadar çabuk olacağını düşünen acemilerin yaptığı hataya düşmeyin. Aslında bunun tam tersi doğru, özellikle de kadınlar için: Rahat olup gevşeyebileceğiniz pozisyonlar, orgazmla sonuçlanma ihtimali yüksek olanlardır.

*Denediğim bütün pozisyonları sevdim, o pozisyona gelene kadar konsantrasyonu ve odaklanmayı kaybettiğiniz karmaşık olanlar hariç.*

Cinsel birleşme sırasında orgazm olmakta zorlanan kadınlar için daha basit pozisyonlar neredeyse hep daha çok işe yarar. Alaylı bir ruh halinde olduğunuz ya da sürece renk katmak istediğiniz bir gün “Olur mu öyle şey?” türünden şok edici bir pozisyon deneyin ama bunun sizi orgazmın doruklarına çıkarmasını beklemeyin.

Şimdi biraz hareket katalım:

○ Bedenlerinizi yakınlaştırın ya da uzaklaştırın (genelde penetrasyon açısını ve derinliğini değiştirir bu).

○ Biriniz biraz aşağı ya da yukarı hareket etsin.

○ Bacaklarınızı birbirine yanaştırın, uzaklaştırın, ya da partnerinizin omuzlarına yaslayın, ya da vücuduna dolayın, sarmalayın.

○ Biriniz başka bir yöne yüzünü çevirsin (cowgirl ile ters cowgirl arasındaki fark gibi).
○ Yaptığınız pozisyonu yan uzanarak deneyin.
○ Dümdüz uzanmayı deneyin ya da biriniz ya da her ikiniz de yataktan dışarı sarksın.

Şimdi de yaslanacak bir şey düşünelim:
○ Sandalye
○ Yatağın kenarı
○ Üç beş yastık
○ Yatak başlığı
○ Küvet ya da duş
○ Mutfak tezgâhı
○ Evdeki diğer mobilyalar

Şimdi icat ettiğiniz pozisyonun adını koyalım:
○ Pozisyonun kendisi kadar eğlencelidir! Hayvanlar, makineler, meslekler, parktaki oyuncaklar, mobilya, kap kacak, ünlüler… bütün bunlar popüler ilham kaynaklarıdır.

### *bir türlü gelmeyen cinsel ilişki O'su konusunda ne yapmalı*

KIMI KADINLAR EKSTRA stimülasyon olmadan cinsel birleşmeyle muhteşem orgazmlar yaşayabilir. Özellikle G-noktalarının hassas olmasından ya da içeride stimülasyona son derece duyarlı bir bölge olmasından ileri gelebilir bu; ya da klitorisin üstündeki deriye asılmanın orgazm olmalarına yetmesinden, ya da bedenleri için doğru stimülasyon sağlayan bir pozisyonda olmalarından.

> *Şu âna kadar yaşadığım en akıl almaz orgazmlar cinsel ilişkiyle oldu. İlk güçlü orgazmımın ilk kez ilişkiye girdiğimde olması beni şaşırtmıştı.*

Bununla birlikte, bu türden deneyimler kaideden çok istisnadır. Birçok kadın ve erkekten cinsel ilişki esnasında kadının nasıl orgazm olacağına

dair strese girdiklerini de duyuyoruz. Peki insanlar yatak odalarında bununla nasıl başa çıkıyorlar? İşte size şahane tüyolar:

**1.** Kendi orgazmının kontrolü bırakın kadında olsun. Birçok kız çocuğu orgazmın ve cinsel hazzın erkek arkadaşı ya da kocası olduğunda tecrübe edeceği bir şey olduğuna inandırılarak yetiştiriliyor. Sonuç olarak kızlar, partnerleri olduğunda (erkek arkadaş, koca ya da kız arkadaş ya da kadın eş) genellikle onlara orgazm yaşatma görevinin bu kişilere ait olduğuna inanıyorlar. Buna karşılık erkek çocukları, partnerleri olmadan çok önce kendi başlarına cinsel hazzı tecrübe etmeyi öğreniyorlar.

Kuşkusuz harika bir partner, bir kadının enfes orgazmlar yaşamasına ve bolca cinsel haz almasına yardım eder. Ancak birçok kadın, orgazmının partnerinin sorumluluğunda olduğunu düşünme hatasına düşüyor – sanıyorlar ki uzanıp keyiflerine bakacaklar. Orgazm olmuyorlarsa ya da orgazmları zayıf ve istikrarsız oluyorsa partnerlerini suçluyorlar. Partnerleri de yoksa orgazm departmanında şansın yaver gitmediğini düşünüyorlar.

Kendi orgazmının sorumluluğunu üstlendiğinde seks hayatının bambaşka bir aşamaya sıçrama yaptığını bizimle paylaşan ne kadar çok kadın olduğunu anlatmakla bitiremeyiz. Kadınların erkeklerden bir şey öğrenmesi gereken tek alan işte bu. Erkekler uzanıp partnerlerinin onlara orgazm vermesini beklemez – istedikleri gibi, istedikleri hızda, istedikleri ritimde, en sevdikleri açıdan sürtünüp girerler. Erkekler müzakere eder, sorarlar ya da en sevdikleri fiziksel ve görsel stimülasyonu alabilecekleri favori pozisyonlarında seks yapabilmek için ortam hazırlarlar. Erkekler cinsel ilişki sırasında kendilerini tahrik eden düşünceleri akıllarından geçirir, fanteziler kurarlar. Erkekler cinsel haz alma ve orgazm olma beklentilerini bol bol açığa vurmaktan çekinmez, ayrıca cinsel faslın kendileri tatmin olana kadar devam edeceğini varsayarlar. Erkeğin partneri yoksa eğer, kendi orgazmını kendi başına halletmeyi bilir.

Birçok kadın için bu konudaki düşüncelerini değiştirmek büyük bir meseledir.

*“En son, Özgürlük Anıtı’nı ziyaret ettiğimde bir kadının içindeydim.”*

*– Woody Allen, Crimes and Misdemeanors'dan bir replik*

Kadının kendi orgazmını üstlenmesi, onun bir partnerle birlikteyken orgazm olmak için ihtiyaç duyduğu stimülasyonu kendi başına temin etmesi anlamına gelir. Gelmesini sağlayacak en sevdiği şekilde bedenini hareket ettirir, istediğini düşünür, fantezilerini kurar. Kimi kadınlar bütün bunları ergenlik çağında öğrenir. Kimileri de otuzlarında. Kimilerininse bunu öğrenmesi için başından üç evlilik geçmesi gerekir. Öte yandan kendine güveni tam, seksi, orgazm olmasını bilen kadınlara böylesine tatmin edici bir seks hayatı için ne yaptığını sorduğunuzda, zevk haritasını çıkarması için yakışıklı prense ya da prensese bel bağlamayı bıraktığını, kendi yolunu yordamını çizecek güveni kendinde bulduğunu söyleyecektir.

**2.** Kadının ilişkiden önce ya da sonra gelmesine yardım edin. Birçok çift, kadının cinsel birleşme yoluyla orgazm olmaması sorununu, ilişkiden önce ya da sonra onun haz almasına yönelik şeylere daha çok zaman harcayarak çözmektedir. İlişkiden önce oral seks yapmak özellikle yaygın olan bir şey – hatta bu konu üstüne *She Comes First* başlıklı bir kitap bile yazılmıştır. Böylelikle, kadın, penetrasyon başlamadan önce yapılan şeylerle ıslanır ve epeyce uyarılır. Çoğu kadın orgazm olduktan sonra ilişkiye girme konusunda son derece rahattır, hatta bundan epey de zevk alır – hatta ısındığında tekrar tekrar gelebilir. Partneri boynunu, omuzlarını öpüp gıdıklıyorken, göğüslerini ve meme uçlarını okşuyorken, parmağını emmesi için ağzına götürüyorken ya da hoşuna gidebilecek başka türden hislerle takviye yapıyorken, kadın ön sevişme sırasında mastürbasyon yaparak ya da vibratör kullanarak gelebilir. Henüz gelmediyse ve ilişki başlamadan önce epeyce uyarılmışsa, gelme şansı artar. İlk gelen erkek olursa, "oyunun bittiği" anlamına gelmez bu – çift hâlâ parmak, el, dudak, dil ve seks oyuncakları yardımıyla eğlencenin devam etmesini sağlayabilir; elbette kadın da gelmek istiyorsa.

**3.** Klitorisi harekete geçirin. Yeteri kadar klitoral stimülasyon almak, birçok kadının cinsel ilişki sırasında orgazm eşiğini geçebilmesinin gizli anahtarıdır. Peki ya bu stimülasyonu almanın en kolay yolu nedir? Kadının

kendi eliyle ya da bir vibratörle klitorisine dokunması ya da bunu partnerine yaptırması. Çok sayıda partnere göre gelmenin "en iyi ikinci" yolunda, kadın cinsel duyarlılığa sahip yerlere doğrudan stimülasyon verilmesine pek de ihtiyaç duymaz. Kimi çiftler penetrasyon sırasında kadının klitorisine sürtünebilecekleri ilişki yöntemleri bulabilmek için özellikle uğraştıklarını belirtiyor – bu da kimi kadınlarda işe yarar, kimilerinde yaramaz.

Kimi kadınlar, kendilerini ilişki sırasında gelmemeye ayarlamalarının nedeni olarak seks yaparken inciyi cilalamanın partnerlerini gücendirebileceğinden korkmalarını gösteriyor. Biz de gerçeği araştırıp bulmamız gerektiğini düşündük. Gerçekten de kadın içeri giren şeyi parmak dokunuşuyla desteklediğinde erkeklerin tepesi atıyor mı? Kadınlar endişelenmekte haklı mı? Bunun deneyecek kadar gözü pek olan kadınlarla ve seks yaparken mastürbasyon yapan bir kadınla birlikte olmuş erkeklerle bir anket yaptık.

Peki nasıl sonuçlar aldık? Verilen yanıtların çoğu olumluydu: Bunu deneyen kadınların % 93 partnerlerinden ya olumlu ya da "bence bir sorun yok" türünden tepkiler almış. Birçok kadın, partnerinin bir kadının kendine zevk vermesini izlemeyi inanılmaz seksi bulduğunu söyledi. Erkekler için tahrik edici, kadınlar için de orgazm edici. Karşılıklı kazanç işte, daha ne olsun!

> *Seks sırasında üste çıkıp klitorisime dokunarak orgazma doğru yol almak muhteşem bir şey. Partnerim kendime dokunmamı izlemeye bayılıyor, özellikle de içerde onu kıstırdığımı hissettiğinde. Üstelik zirveye aynı anda ulaşmamızı sağlayan bir şey bu.*

> *Yapmamı o istiyor! Beni orgazm olurken izlemeye bayılıyor, hem böylece ne yapmam gerektiğini bildiğimden onun bu konuda tasalanmasına gerek kalmıyor.*

> *Erkek arkadaşım buna bayılıyor. Gerçekten de onu tahrik ediyor – benimkinin çok uzun süreceğini hissedersem, ona kendininkini bırakmasını söylüyorum, kendime dokunmaya başlıyorum ve birkaç dakika içinde onunki bitiyor!*

Fakat bütün yanıtlar da toz pembe değil. Bunun deneyen kadınların % 7'si, kadının dizginleri eline almasından rahatsız olup kendini tehdit altında hisseden partnerle karşılaştıklarını söyledi. Kimi erkekler, yanlış bir şekilde, kadının kendine dokunmasını işe yaramaz bir sevgili olduklarının iması gibi

görürler. Kimileri de kadına zevk verme keyfini paylaşmaya yanaşmaz; kadından yardım almaktan hoşlanmazlar, çünkü bu şerefi kendilerine saklamak isterler.

*Kimi erkekler buna daha açık oluyor. Kimileri de kendileriyle seks yapmayı sevmediğinizi düşünüyor. Bir erkek benim yapmamı istemiyorsa, işte bu beni çileden çıkarır. Lanet olsun, ben de orgazm olmak istiyorum!*

*Çoğu zaman partnerler sorun çıkarmıyor ama eski kocam buna tamamıyla karşıydı. "Sen kendine dokunmadığında sana orgazm veremiyorsam, niye uğraşıyoruz ki?" dedi. Anlamış olduğunuz gibi, bu adam benim ESKİ kocamdı.*

Kadınların kaygılanması hiç de şaşırtıcı değil. Erkeklerin çoğunluğu bu konuda destekleyici olsa da, kadınlar erkek arkadaşlarının ya da kocalarının kendini aşağılanmış hisseden ya da sinirlenen küçük azınlıkta olmadığını nereden bilebilir? Birlikte mercimeği fırına verirken parmaklarınızı gezintiye çıkarmak istiyorsunuz ama onun nasıl tepki vereceği konusunda endişeleniyor musunuz? İşte size birkaç tüyo:

### *nasıl başlamalı: kadınlara tüyolar*

Büyük ihtimalle olumlu tepki verecektir. Çoğu erkeğin, kadının kendine dokunmasını seksi bulduğunu kendinize hatırlatarak özgüveninizi artırın. İşte kimi erkeklerin söyledikleri:

*Şahane bir şeydi. Seks yaparken geldi; inanılmaz erotik bir deneyim.*

*Denemeden önce bundan rahatsız olacağım aklımdan geçmezdi, ama başlangıçta biraz öyle oldu. Ben iskele babası mıyım diye düşündüm. Ama eğlenceli bir şeydi ve onun çok hoşuna gidiyordu. Sonra ben de sevmeye başladım.*

**ince bir seks tüyosu**

İdrar yolu enfeksiyonu riskini azaltmak için cinsel birleşmeden sonra her zaman işeyin. İdrar akışı, idrar yolunuza zarar verebilecek her tür mikroskobik bakteriyi dışarı atacaktır.

○ Uygun bir pozisyon seçin. “Geleneksel” misyoner klitorisinize ulaşmak için genelde en kötü pozisyondur – bedeni sizinkinin üstünde dümdüz uzanıyorsa, bu muhtemelen elinizi gerektiği biçimde hareket ettirmeniz için size alan bırakmayacaktır. Neredeyse bütün pozisyonlar daha iyi işler: kadın üstte, doggie style, makaslama, kaşıklama vs.

○ Egosunu şişirin. İçinize girdikten sonra ama kendinize dokunmadan önce olumlu feedback verin. Sizi ne kadar iyi hissettirdiğini, ne kadar ateşli göründüğünü ifade eden sözler ve sesler kullanın. Numara yapmayın ya da yalan söylemeyin – yalnızca iyi olan şeyleri dürüstçe söyleyin. Ona iyi vakit geçirdiğinizi söylediğinizden kendini tehdit altında hissetme olasılığı azalacaktır.

○ Aşağı inerken kendinize güvenin. Kadınların hep yaptığı normal bir şey olduğunu belli edin.

○ Bunun eğlenceli ve seksi bir şey olduğunu gösterin. Kendinize dokunmadan önce bir şey söyleme ihtiyacı hissediyorsanız, şöyle bir şeyler deneyebilirsiniz:

“… (seks yapmak için kullandığınız en sevdiğiniz argo ifadeyi buraya koyun) yaparken kadının kendine dokunmasının seksi bir şey olduğunu düşünen erkeklerden misin?”

ya da

“Bakalım birlikte gelebiliyor muyuz.”

ya da

“Gelmek için ekstra yardıma ihtiyacı olan bir kadınım – beraber olmak çok güzel, gelmek istiyorum seninle.”

“Hayır, bir kadının kendine dokunmasını izlemek beni tahrik etmiyor” ya da “Hayır, gelmeni istemiyorum” gibi şeyler söyleme ihtimali çok düşük. Böyle şeyler söylerseniz, olup bitene dair ona olumlu (ve doğru) bir bakış açısı verirsiniz, bu da ürkme ve yanlış bir şey yaptığını düşünme ihtimalini azaltır. Hiçbir şey söylemeden aşağı uzanmakta da bir sorun yok.

> *Ben mastürbasyon yaparken erkek arkadaşım parmaklarıyla bana yardımcı oluyor ve böylelikle o da olaya dahil oluyor. Orama dokunurken seks yapmayı denedik ve ilk seferde çifte orgazm yaşadık.*

**aslanların bakışına şaşmamalı**

*Biological Exuberance* kitabına göre, dişi bir aslan “art arda üç gün üç gece (uyumadan) kızışmışsa saatte dört defa çiftleşebilir, hatta bazen beş farklı erkekle.”

○ Onu yardıma çağırın. Elini tutup oraya koyduktan sonra ona hoşunuza giden şeyi göstermenizde bir sakınca yok. Ya da şöyle deyin: “Aynı zamanda klitorisime dokunsan olur mu?” Elleri doğru yeri bulduğunda muhtemelen iyi his veren şeye dair biraz yönlendirmeye ihtiyaç duyacaktır. Bu konuda bir sonraki sayfadaki kutucuğa bakabilirsiniz.

○ Gerekirse ondan yavaşlamasını isteyin. Kimi kadınlara göre, devamlı girip çıkma hissi dikkat dağıtıcıdır; eşiği aşmak için klitoral hisse konsantre olmak gerekebilir. Sizin için de durum böyleyse, erkeğinizden bir süreliğine yavaşlamasını ya da sadece sert kalacak kadar hareket etmesini isteyebilirsiniz. Böylelikle orgazmı pişirirken tatlı tatlı romantik aşk sözcükleri fısıldayabilir ya da edepsizce konuşabilirsiniz. Muhtemelen talebinizi yerine getirmekten mutluluk duyacaktır.

## *“ama ben sadece cinsel ilişkiyle gelmek istiyorum!”*

TIPIK BIR KADIN orgazmı konuşmasından sonra, dinleyiciler dağılır ve bir

## erkeğin parmakları mı, kadının parmakları mı?

Klitoral stimülasyon-cinsel ilişki kombinasyonu yapan çoğu çift, kadın kendisine nasıl dokunulması gerektiğini tam olarak bildiğinden stimülasyonu temin etme işini kadına bırakmanın en iyisi olduğunu düşünüyor. Ama bir sürü kadın da cinsel ilişki sırasında partnerinin parmaklarının klitorisinde olmasını tercih ediyor. En çok neyin işe yaradığı, çiftlerin birlikte çözmeleri gereken bir konu.

> *Kendi kendine benim ona yapabildiğimden daha kolay orgazm olabiliyor, çünkü kendi bedenini en iyi tanıyan o. Ayrıca birden fazla şeyi aynı anda yapınca benim de dikkatim dağılıyor; klitorisini ben okşadığımda bazen dikkatim dağılıyor ve duruyorum ya da en iyi ihtimalle salla pati bir şey yapmış oluyorum.*

> *Klitorise kadının beni yönlendirdiği kadar dokunuyorum, ki bu da partnere göre değişebiliyor. En rahat pozisyonlar, genelde ona arkadan girip klitorisini uyarmak için öne uzandıklarım oluyor.*

> *Bir ben dokunurum, bir o. Yükümü hafifleteceksem, seksin düzenli bir parçası olmalı bu! Erkek bununla alakadar değilse, onunla bir daha seks yapmam. Kimin dokunacağı pozisyona göre değişir. Kaşıklama pozisyonunda benim dokunmam kolay oluyor, diğer yandan kadın üstte pozisyonunda da onun dokunması daha kolay oluyor.*

Elbette, bütün kadınlar cinsel birleşme sırasında klitoral stimülasyon istemez ya da buna ihtiyaç duymazlar. Anketimize yanıtlayan kimi kadınlar bunu dikkat dağıtıcı bulduklarını söyledi. Kimi çiftlerin, "Erkeğin parmakları mı, kadının parmakları mı?" sorusuna cevabı basitçe, "İkisi de değil" idi.

grup insan bizle konuşmak için arkada bekler. Bir soru vardır ki, istisnasız çıkagelir: "Ama ben gerçekten birleşme sırasında ellerimi kullanmadan gelmek istiyorum. Gerçekten yapabileceğim bir şey yok mu?"

Penetrasyon sizi O-diyarına götürmüyorsa, bizce en iyisi, penetrasyondan keyif almaya bakmanız ve orgazmı başka yollarla kovalamanız. Ama yine

de ısrar ederseniz işte size kimi kadınların el ya da seks oyuncağı yardımı olmadan cinsel ilişki sırasında gelmeyi öğrenmelerinde işe yaradığını söyledikleri bazı teknikler:

○ Ateşli ve azgın olun. Kimi kadınlar, ilişki başlamadan önce (ya da gün içinde partnerleriyle görüşmeden önce) oral seks, mastürbasyon ya da başka stimülasyon yöntemleriyle tahrik olmanın gerçekten çok işe yaradığını söylüyor. Daha yüksek uyarılma düzeyinde harekete geçerseniz, bitiş çizgisine daha az mesafe kat ederek ulaşabilirsiniz. Kimilerine göre de, ilişkiden önce orgazm olmak, birleşme sırasında gelmeyi kolaylaştırıyor.

○ Koital hizalama tekniğini deneyin (sayfa 128). Bilindiği üzere KHT'nin ilişki sırasında orgazma giden yol olduğunu garanti eden ateşli taraftarları var. Her ne kadar çok pratik yapmayı gerektirse de ve herkeste işe yaramasa da, kimi çiftler için kesinlikle kilidi açıyor.

> FIKRA
>
> SORU: Kadınlar neden orgazm taklidi yapar?
> CEVAP: Çünkü erkekler ön sevişme taklidi yapar.

○ Yaratıcı olun. Erkeğin bedeninin klitorisinize sürtünebileceği zevk verici yöntemler bulmak için değişik pozisyonlar deneyin. Partneriniz içinizdeyken, kimin üstte olduğu fark etmez, onun leğen kemiğine ya da penis şaftına sürtünebilirsiniz. Penetrasyon açısının, klitoral temas konusunda çok fark yarattığını göreceksiniz. Kimi kadınlar, erkeğin hareketine bel bağlamaktansa kendilerini uyaracak biçimde bedenlerini hareket ettirmenin daha çok işe yaradığını söylüyor.

*Biraz açı bırakarak üstünde olmayı seviyorum. Dosdoğru üstüne uzanıyorum. Böylelikle ona sürtünebiliyorum ve başlarımız da bize engel olmamış oluyor.*

*Kadın üstte pozisyonu, bir bacağımı yataktan sarkıtarak deneyene dek bende işe yaramamıştı. Bunu yaptığımda daha derin penetrasyon ve daha sıkı klitoris teması olmaya başladı.*

○ Bedeninizi eğitin. Kadınlar, penetrasyon hissini orgazmla ilişkilendirmeyi sonradan öğrenebilir. Bunu yapmaya, kendi eliyle

klitorisini uyararak ilişkiye girmekle başlayabilir. Gelmeden bir saniye önce klitorisini uyarmayı keser ve partnerinin girmesinin onu orgazmın eşiğinden öteye geçiren şey olmasını sağlayabilir. Bir dahaki sefere yine aynı şeyi yapar ama orgazm sınırının ötesine geçmeden iki saniye önce klitorisini uyarmayı durdurur ve partnerinin girmesinin onu orgazma taşımasını sağlar. Haftalar ya da aylar boyunca kendini yüksek düzeylerde uyarmaya devam eder, orgazma giden yolun büyük kısmını kat eder ama orgazmı, zamanla daha da çok –belki de en sonunda büsbütün– cinsel ilişkiye bağlı hale getirir. Kadınlar dildo ve başka penetrasyon objeleri kullanarak da pratik yapabilir.

> Masters ve Johnson'a göre, bir kadının klitorisinin yeri (vulvasında aşağıda mı, yoksa yukarıda mı olduğu) cinsel ilişki sırasında orgazm olma kabiliyetini etkilemez.

○ Bacaklarınızı birleştirin. Erkek içeri girdiğinde bacaklarınızı kapatmayı deneyin. Bacak pozisyonunu değiştirmek –bacak kaslarınızı sıkmak olabilir bu– aldığınız hissi artırabilir. Partneriniz bacaklarını, ayrılmış bacaklarınızın arasına koymak yerine kapalı bacaklarınıza sarabilir.

> *Benim için seks sırasında gelmenin en iyi yolu bacak bacak üstüne atıp misyoner pozisyonunda olmak.*

○ Kontrolü kaybedin. Kadınlar, "orgazmlarını kontrol etme"yi bırakıp bunun yerine partnerlerinin verdiği hislere yoğunlaştıklarında, ilişki sırasında orgazm olabildiklerini söylediler.

○ Kendinize odaklanın. Kimi kadınlar, kendi hazlarına odaklanıp partnerlerine zevk vermeyi dert etmediklerinde işlerin daha iyi gittiğini söylüyor. Her an ödüllü bir sevgili gibi davranmak zorunda değilsiniz. Hatta ellerinizi onun bedeninde gezdirmeye ara verip ya da bedeninizi onun sevdiği gibi hareket ettirmeyle uğraşmayı bırakıp kendi kanalınıza yoğunlaştığınızda daha rahat ve özgür hissedebilirsiniz.

○ Doğru ritmi bulun. Genelde birleşmenin temposunu erkek kontrol eder ama çoğu kadın orgazm olabilmek için kendine uyan sürekli ve düzenli ritme ihtiyaç duyar. Ritmi daha kolay kontrol edebileceğiniz pozisyonlar deneyin (kadın üstte ya da *doggie style*). Ne türden bir hızın size iyi

geldiğine dair partnerinize feedback verebilir ya da devinimi kontrol etmek için kalçalarını ya da poposunu tutabilirsiniz.

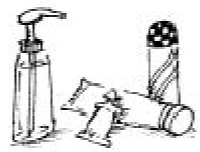
○ Aklınızı kullanın. Zihinsel faaliyetler, orgazm arayışında önemli bir rol oynar, zira anketimize katılan kadınların üçte ikisi partneriyle seks yaparken ara sıra da olsa fantezi kurduklarını söyledi. Sizi tahrik eden imgeler ya da hikâyeler bulun, bunları partnerinizle seks yaparken kullanın. Hayal gücünün mucizeleri için sayfa 37'ye bakabilirsiniz.

Bu tüyolardan biri ya da ikisi işe yarayabilir. Ya da belki de hiçbiri işe yaramayacak. Unutmayın ki, birleşme sırasında elinizi kullanmadan gelmek eğlenceli olsa da, illa da en iyi yol bu diye bir şey yok. Çeşitli stimülasyon tekniklerini kullanarak kolay orgazm olan bir kadınsanız, büyük ihtimalle bu teknikler işe yarayacaktır. Öte yandan, bedeni spesifik taleplerde bulunan bir kadınsanız –nokta atışı hareketlerle ve çok miktarda kayganlaştırıcıyla doğru noktayı uzun süre iyice uyarmanız gerekir– bu gereklilikleri yerine getirmek zor olabilir. Bu da dert etmeniz gereken bir durum değil.

Büyüklük önemli mi? Hiçbir araştırma, cinsel birleşme sırasında kadının orgazm olmasına etkisi bakımından penis büyüklüğünün önemli olduğunu söylemiyor. Sayfa 222'de bu konuyu tartışan binlerce kadınla konuşarak öğrendiklerimizi okuyabilirsiniz.

## *kayganlaştırıcının mucizeleri*

KAYGANLAŞTIRICI, BIRÇOK insanın, "Keşke daha önce bilseydim," dediği, muhteşem seksin sırlarından biri. Kayganlaştırıcı, seks sırasında sürtünmeyi azaltarak yaptığınız hareketi kolaylaştırır – böylelikle kendinizi daha iyi hissedersiniz. Kadınların bedeni kendi kendine de kayganlaşır: Kadın uyarıldıkça kayganlaşır, ki çok tatlı bir şeydir bu. Kuru bir yüzeyin ıslak bir yüzeyde kayması yerine, her iki yüzeyin de ıslak olması yüzeylerin birbiri üstünde kaymalarını kolaylaştırır. Kayganlaştırıcı kullanmanız bir şeylerin ters gittiği anlamına gelmez – tıpkı tıraş olurken tıraş köpüğü kullanmanın bir zafiyet olmaması gibi.



Kayganlaştırıcı sürmek, bir kadının istediği kadar ıslanamadığı (âdet döngüsünün hangi aşamasında olduğuna, stres, ilaç, alkol, yaş durumuna göre değişebilir bu; aynı şekilde bazen bir sebebi de olmayabilir), uzun süren bir seks seansı yaşadığı (ki biraz kurumanıza yola açabilir bu), kondom ya da seks oyuncağı kullandığı günlerde ya da seksin güzel ve kaygan olmasını istediği herhangi bir zamanda muhteşem bir seçenek olabilir. Her ne kadar başlangıç için fena olmasa da, burada sözünü ettiğimiz, kayganlaştırıcılı kondomdaki kayganlaştırıcı değil – kastettiğimiz kayganlaştırıcılar Astroglide, ID, Wet, K-Y gibileri ve eczaneden ya da seks shoptan alabileceğiniz şişeli ya da tüplü olanlar. Bazı seks shoplarda bulabileceğiniz birtakım kayganlaştırıcı markalarının numunelerini, parmağınıza birkaç damla koyup bir süre ovuşturarak sevdiğiniz yoğunlukta olanı bulabilirsiniz.

### vajinal orgazm efsanesi

Bundan yüz yıl önce Sigmund Freud "vajinal orgazm"ın, klitoral orgazmdan daha makbul bir şey olduğunu yazarak büyük bir hata yapmıştı. Tarih boyunca pek çok insan bir şeyler üstüne yanlış düşüncelere kapılmıştır: Eski Yunan'da insanlar dünyanın düz olduğuna inanıyordu. Orville ve Wilbur Wright en başta uçamayan uçaklar yapmıştı. Kolonicilik dönemindeki birçok insan uzanarak uyumanın ölümle sonuçlanacağını düşündüğünden, uzanmadan sırtını bir yere yaslayarak uyurmuş. Bugün bu yanılgılara ne acayip şeyler diye bakıyoruz. Ama, nedendir bilinmez, vajinal orgazma dair yanlış kanı henüz yok olmuş değil.

Artık yalnızca tek bir kadın orgazmı olduğu kanıtlandı. Kuşkusuz başka türden stimülasyonlar da orgazma yol açabilir ve farklı türden sinir uçları işin içine dahil olabilir. Penetrasyonlu ve penetrasyonsuz, vibratörlü ve vibratörsüz, tantrik nefes almalı ve tantrik nefes almasız bir orgazm farklı hisler doğurabilir. Fakat his dalgaları ne türden stimülasyonlar yaratırsa yaratsın, bedeninizde aynı şey gerçekleşir. Bütün orgazmlardan, cinsel ilişkiyle olanlardan bile, iç ve dış yapılarıyla birlikte klitoris sorumludur. Vajina kasları ancak orgazm başladığı andan itibaren devreye girer.

Kayganlaştırıcı cinsel birleşme için muhteşem bir şeydir, anal seks için olmazsa olmazdır ve seks oyuncaklarını kullanırken mükemmel bir seçenektir. Pek çok kadın ve erkek mastürbasyon için kayganlaştırıcı kullanır (ya da kendi tükürüklerini). Cinsel birleşmede kayganlaştırıcıyı erkeğin penisine (kondomun üstüne ya da kondom yoksa doğrudan penisine) ve/veya kadının vajinasının girişine ve içine yaydırarak kullanabilirsiniz. Kondomun içine ya da oral seks kondomunun ya da güvenli oral seks için kullandığınız streç filmin altına bir damla kayganlaştırıcı sürmek, kondom takan ya da yalanan kişi için duyarlılığı artırabilir (güvenli seks yöntemleri için sayfa 268'e bakabilirsiniz).

Kayganlaştırıcı sürtünmeyi azaltarak kondomun yırtılma olasılığını azaltır, bu yüzden kondom kullanırken kayganlaştırıcı sürmek seksi daha güvenli hale getirir. İlk kez cinsel ilişkiye giriyorsanız, kayganlaştırıcı kullanmak çok işe yarayabilir, çünkü daha kolay kaymasını sağlar ve ilk denemenizi daha konforlu hale getirebilir. İlk kez seks yapan insanların çoğu, ne yazık ki kayganlaştırıcı diye bir şeyin varlığından bile bihaber!

Temelde üç çeşit kayganlaştırıcı vardır: su bazlı, yağ bazlı ve silikonlu. Su bazlı en yaygın kullanılan kayganlaştırıcıdır. Lateks kondomlarla kullanmak son derece güvenlidir, biraz kuruduğunda bile azıcık su ekleyerek yeniden canlandırmanız mümkün (bu yüzden kimi çiftler yatağın yanında bir şişe su bulundurur). Bazı su bazlı kayganlaştırıcılar gliserin ve şeker içerir, yalnız bu türden kayganlaştırıcılar mantar enfeksiyonuna yol açabilir. Mantar enfeksiyonuna yatkın bir yapınız varsa, gliserinsiz kayganlaştırıcıları tercih edebilirsiniz. Gliserin özellikle aromalı kayganlaştırıcılarda bulunur, oral seks için hoştur ancak vajinal seks için o kadar da iyi değildir.

Masaj yağı, el losyonu ya da çikolata sosu gibi yağ bazlı kayganlaştırıcıların erkek mastürbasyonu için ve –daha güvenli seks malzemeleri kullanmıyorsanız– anal oyun için bir sakıncası yoktur ama başka şeyler için pek de iyi olduğu söylenemez. Yağ, vajinal enfeksiyona yol açabilir çünkü vajinanın içindeki bakterileri oraya hapsedebilir. Yağlı kayganlaştırıcıların lateks kondomla kullanılması güvenli değildir, çünkü yağ, lateksi çözdüğünden kondomunuz yırtılabilir (yani çikolata soslu oral seksten sonra kondomlu ilişkiden uzak durmanız gerekir).

Piyasadaki en yeni şey, silikonlu kayganlaştırıcı. Kondomla kullanılması güvenli ve su bazlılar kadar çabuk kurumuyor, ayrıca su altında bile kullanılabiliyor. Kimileri silikonlu kayganlaştırıcının ısıyı daha kolay ilettiğinden daha sıcak bir his verdiğini söylüyor.

**seks eğitimi partisinde numara**



İşte gece dışarıda takılıyorken arkadaşlarınızı eğlendirmek için bir numara. İki lateks kondomu balon gibi şişirin ve ağzını bağlayın. Kondom balonların birinin üstüne su bazlı kayganlaştırıcı dökün. Diğerine de yağ bazlı bir şey (vazelin, sıvı yağ, el kremi vs.). Hangi balonun yağlı hangisinin su bazlı olduğunu akılda tutun.

Balonları görebileceğiniz bir köşeye koyun. Muhabbete dalın. Gecenin ilerleyen saatlerinde, yağlı kayganlaştırıcı sürdüğünüz kondom balon kendiliğinden patlayacaktır çünkü yağ, lateksi zamanla eritir.

İşte bu nedenle, hanımlar ve beyler, lateks kondom kullanırken asla yağ bazlı kayganlaştırıcı kullanmamalısınız!

Silikonlu kayganlaştırıcılar, su bazlı kayganlaştırıcılardan daha pahalı, ayrıca durulamak için su ve sabun kullanmanız gerekiyor. Silikon kayganlaştırıcıyı silikon seks oyuncağıyla kullanmak isterseniz, oyuncağa kondom takın, çünkü silikon-silikon kimyasal reaksiyonu en sevdiğiniz oyuncağı eritebilir.

Çoğu kadın bize ısıtıcı jelleri ve kayganlaştırıcıları (nefesle ya da ovuşturulduğunda ısınan ürünler) sevmediğini söylüyor. Kullananların birçoğu tatlı bir ılıklık yerine cayır cayır bir sıcaklık hissettiğini belirtiyor. Gerçi bazı markalar, diğerlerine nazaran daha hafif; zira bu kayganlaştırıcıları kullanan kimi kadınlar da kan akışını hızlandırmasını seviyormuş. Merak ediyorsanız, farklı türden olanları deneyebilirsiniz, yalnız cayır cayır bir sürprizle karşılaşmamak için minik bir damlayla başlayın.

### *eşzamanlı orgazm*

TEK BILGI KAYNAĞINIZ filmler ve aşk romanlarıysa, fiziksel olarak mümkün olanın yalnızca eşzamanlı orgazm olduğunu düşünebilirsiniz. Partneriyle bu başarıya ulaşmayı denemiş her insan bunun böyle olmadığını bilir. Aynı anda patlama yapmak imkânsız olmasa da epey çalışma olmadan meydana gelmesi de pek mümkün değildir. Bu çalışma da, daha çabuk gelmeye meyilli olan partnerin kendini tutması için gözlerinin kayması, gelmesi uzun süren partnerin de hızlanmak için aklına gelen bütün numaraları denemesi anlamına gelir. En sonunda iki insan da eşzamanlı olarak gelmeyi başarsa da, çok uğraştıkları için pek keyif almadıklarını düşünebilir.

Eski Yunanlı Hippokrates, eşzamanlı orgazmın kadının hamile kalması için zorunlu olduğuna inanıyordu. İşte birçok modern çiftin ulaşmaya heves ettiği hedef böyle ortaya çıkmıştır. Artık kadının zamanlama ve orgazma bakmaksızın hamile kalabildiğini biliyoruz, bu yüzden aynı anda gelmenin

### bedeniniz hamile kalmanızı istiyor

Birçok kadın en azgın zamanlarının âdet döngülerinin en doğurgan zamanına –yumurtlamadan önceki günler– denk geldiğini söyler. Peki neden? Yüksek östrojen düzeyiyle kayganlaştırıcı servikal sıvı (bunlar sağlıklı vajinal salgılardır) bir araya gelince libido artar. Doğanın sizi seks yapmaya –ve hamile kalmaya– ayartma biçimidir bu. (Bu etki, hormonal doğum kontrolü kullanıyorsanız, farklı olabilir ya da hiç olmayabilir.)

Menstrual döngünüz düzensiz olsa bile ne zaman doğurgan olduğunuzu, ne zaman olmadığınızı bilmek ister misiniz? Size Toni Weschler'in *Taking Charge of Your Fertility* kitabını öneriyoruz – aklımızı uçuran bir kitap. Spermin yumurtayla temasa geçtiği türden seks yapıp hamile kalmak istemiyorsanız, doğum kontrol yöntemleri için sayfa 260'a bakın.

başka biçimlerde gelmekten daha iyi olduğuna inanmamız gerekmiyor. (Üstelik günümüzde ilişkiye giren çoğu çift, bunu hamile kalma umuduyla yapmıyor.) Evet, eşzamanlı orgazm eğlencelidir ama bu, iki insanın birbirleri için yaratıldığı, en büyük seks ödülünü almaları gerektiği ya da aralarında gerçek aşk olduğu anlamına da gelmez.

Birçok çift, aynı anda gelmeye çalışmadıklarında orgazmdan daha çok keyif aldığını söylüyor. “Sırayla orgazm” yaklaşımında, partnerler dikkatlerini sırayla birbirlerinin haz almasına yoğunlaştırır. Haz alan kişi, yetişmeyi ve kendini tutmayı dert etmek zorunda kalmadan kendini aldığı hislere bırakır. Haz veren kişi de tahrik ve orgazm olan partnerinin görüntüsünün ve seslerinin keyfini çıkarır. Orgazmları tesadüfen aynı anda gerçekleşiyorsa, bu çiftler kesinlikle yaptıkları şeyden keyif alıyor demektir, öte yandan bu da, eşzamanlı hedefini genelde önemsemedikleri anlamına gelir.

Partnerinizle aynı anda gelmek istiyorsanız, erkek-kadın çiftler için en iyi yöntem, genellikle erkeğin zamanlamayı ayarlamasına izin vermektir. Kadının orgazmının hızını ve zamanlamasını kontrol etmesi çok daha zordur ama erkek, boşalmasını kontrol edebiliyorsa eğer (bu konuda sayfa 217’ye bakabilirsiniz) kendini orgazma yaklaştırıp, kadın orgazma yaklaştığına dair ipuçları verene dek o uyarılma düzeyinde bir süre takılır. Kadının orgazmı başladığında erkek de hemencecik ona katılır.

Partnerim parmaklarıyla ve penisi içimdeyken ya da içimde olmasına ramak kala beni oraya yaklaştırıyor; ben geldiğimde o da gelmeye hazır hale gelmiş oluyor. Yan yana uzanıyoruz. Bunu her zaman yapmıyoruz, ama sahiden de arada bir yapmak iyi geliyor.

### *özellikle erkekler için cinsel ilişki önerileri*

### tantrik seks nedir?

Tantrik seks, iki insan arasında spiritüelliğe ve enerji alışverişine odaklanan bir seks pratiğidir. Hindistan ve çeşitli Doğu dinleri kökenli tantrik sekse dair farklı inanç sistemlerinin farklı yaklaşımları ve teknikleri vardır. Genellikle yavaş ve ritüel pratiklerle nefes alınır, partnerler arasında göz teması olur, yoga ve meditasyondaki çeşitli yöntemleri ve iki taraf için konsantrasyon gerektiren bir bilinç düzeyini içerir. Hayatınız boyunca tantra çalışabilirsiniz. İlginizi çekiyorsa bu konuda daha fazla bilgi alabileceğiniz sayısız kitap, web sitesi ve atölye var.

*Uzun süre birbirimizin bedenine yavaşça dokunmayı içeren yoğun bir ön sevişmeyle başladık. Sonra birbirimizin ihtiyaçlarına o kadar alıştık ki, seks yavaş ve tutkulu bir hale geldi. Ahenk içinde nefes aldık ve birlikte bitirdik. Harikaydı.*

Uygulayıcıları, tantrik sevişmenin seks hayatlarında devrim yarattığını söylüyor; ereksiyonu, boşalmayı ve orgazmı hedef olarak görmekten uzaklaşmanın daha uzun sevişmelerini, partnerleriyle daha derin ve daha içten bir bağ hissetmelerini sağladığını ve "evrendeki tanrısal enerjiyi bedenlerine kanalize ettiğini" belirtiyorlar. Kimileri de işe yaramadığını söylüyor ve *Life's Too Short for Tantric Sex* kitabındaki tavrı benimsiyor.

○ Yavaşlayın. Anketimize katılan kadınlara, cinsel ilişkinin kadınlar için daha zevkli bir hale gelmesine yönelik tavsiyelerini sorduğumuzda en çok şu yanıtları aldık: "Acele etme!" ve "Yarışta gibi yapma!" Birçok erkek, yanlış bir şekilde kadının sert ve hızlı olmasını istediğini düşünüyor çünkü pornoda gördükleri bu. Sayfa 201'de gerçek ve porno arasındaki farklara dair daha çok şey söyleyeceğiz.

○ Ön sevişmeyi uzatın. Kadınların erkek partnerlerine vermek istedikleri ("yavaş ol"dan sonra) en yaygın ikinci tüyoydu bu. Kadın henüz ıslanmamışsa, penetrasyona başlamak için çok erken demektir. Çünkü kadınların vajinası uyarıldıkça genişler, partnerinize bedeni hazır olmadan girmek, onun için rahatsız edici ya da acı verici olabilir.

*Ön sevişme benim için her tür seksin, özellikle de cinsel ilişkinin, olmazsa olmazı.*

*Ön sevişme ön sevişme ön sevişme! Kadının heyecanına tavan yaptırdığınızda girmeniz için size yalvarır. Ön sevişmeden sonra girmek harika bir histir!*

○ Kayganlaştırıcı kullanın. Penisinize biraz sürmenin sorun olup olmayacağını sorun. Sizin için pek bir şey fark etmez ama kayganlaştırıcı kadınlar için penetrasyonu daha konforlu bir hale getirir.

○ Yavaş girin, her defasında birazcık. Birçok kadın –cinsel ilişkiyi seven ve çok yapanlar bile– erkeklerin çok sert ve çok hızlı girdiklerinden şikâyet ediyor.

*Nazik ol. Sana alışması için ona zaman ver.*

○ Yeni şeyler deneyin. Ne hızda, derinlikte, ritimde, açıda ve şiddette penetrasyon sevdiğini öğrenin. Yavaş ve hassasça itmeyi deneyin; vajinasının girişine doğru defalarca içeri dışarı gidip gelin; kısa mesafede ileri geri gidip gelirken derinde bekleyin. Hızlı ve sert itme, mastürbasyondan alışkın olduğunuz bir şeyse, elinizi daha ıslak ve gevşek tutarak yavaşça mastürbasyon yapın, vajinaya girdiğinizde aldığınız stimülasyona benzer hissi yakalayarak "kendinizi yeniden eğitin".

○ Feedback isteyin. Ona şöyle deyin: "Böyle yaptığımda daha mı iyi, ya da böyle? Bu hoşuna gidiyor mu?" Konuşmanın romantizmi öldürdüğünü düşünüp sessiz kalmayın – kadınların verdiği en yaygın üçüncü tavsiye partnerlerinin onlarla daha çok konuşmasıydı! Kadınlar aralıksız gevezelik istiyor anlamına gelmiyor bu, arada bir yoklamak yeterli.

*Bence konuşma, cinsel ilişkinin en seksi tarafı. Benle konuş ve ne istediğimi sor. Sana nasıl bir his verdiğimi söyle. Bunların hepsi birleşmeyi daha seksi hale getirir, ayrıca ikimizin de iyi hissettiğinden ve bu deneyimden istediğimizi aldığımızdan emin olmamızı sağlar.*

*Sana nasıl zevk vermem gerektiğini söyle bana. Böylelikle belki neyin hoşuma gittiğini daha rahat söyleyebilirim.*

○ Cinsel ilişki sırasında ona ayak uydurun. Öpün, okşayın, tatlı şeyler fısıldayın kulağına. Duygusal yakınlığın ve tensel yakınlaşmanın keyfini çıkarın. Çıkardığı seslere, hareketlerine, neyi nasıl sevdiğine ve yaptığına dair sözsüz ipuçlarına dikkatinizi verin.

*Yalnızca vajinama ve klitorisime takılıp kalma, göğüslerime, yüzüme ve boynuma da dokun – nazik ve tutkulu olduğunu, beni umursadığını göster.*

○ Unutmayın ki çoğu kadın yalnızca cinsel ilişkiyle gelmez (tıpkı bu bölüm boyunca okuduğunuz gibi). Sizde bir sorun olduğunu düşünmeyin, onunla ilgili yanlış bir şey olduğunu da asla ima etmeyin!

○ Daha uzun olması daha iyi olduğu anlamına gelmez. Seksin ne kadar süreceğini kontrol edebiliyorsanız, bütün gece girmeye devam etmenizi istiyor varsayımına kapılmayın. Kimi erkekler yeterince “pompalamanın” orgazmı garantilediğini sanıyor. Ama çoğu kadın, partnerleri yirmi saat dayansa bile, kendileri doğru stimülasyonu almadıklarından orgazm olamıyor. Anketimize katılan kadınlar çabuk gelen erkeklerden çok, canlarını yakan “maraton erkekleri”nden şikâyet ettiler.

○ Boşalmayı kontrol etmeyi öğrenin. Cinsel ilişkiyle orgazm olan bir kadının partneri gelmeden ne kadar çok dayanırsa, kadının büyük O’ya gitmek için o kadar çok zamanı olacaktır. Bir kadının orgazm olması diyelim ki 17 dakika alıyor ama erkek arkadaşı içine girdikten 17 saniye sonra infilak ediyorsa, kadının ilişki sırasında gelmesi zorlaşıyor. Çoğu erkek boşalmayı kontrol etmenin işe yaradığını söylüyor – bu konuya sayfa 217’de bir kez daha değindik. Ne zaman geleceğinizi kontrol edebiliyor olmanız, partnerinizin gelmesini belirleyen kritik faktörü bulmuş olduğunuz anlamına da gelmez.

Erkek çok uzun süre tuttuğunda kadının canı acıyabilir ve orgazm olamayabilir, bu yüzden boşalma kontrolünde uzmanlaşmış bir erkeğin arada bir şu soruyu sorması gerekir: “Devam etsem hoşuna gider mi, ya da şimdi geleyim mi?”

○ Kendiniz nasıl ihtiyacınız olan stimülasyonu alıyorsanız, cinsel ilişki sırasında kadının ihtiyacı olan klitoral stimülasyonu almasına yardım edin. Keyif aldığı klitoral stimülasyonu verebilecek pozisyonları ve açıları öğrenmek için yeni şeyler deneyin. İlişki sırasında onu klitorisine dokunmaya teşvik edin ya da onun yerine siz dokunun. Mastürbasyon yaparken vibratör kullanıyorsa, seks hayatınızı renklendirmenin ve kadının hazzını artırmanın eğlenceli bir aracı olan vibratörü yatakta hoş karşılayın. Penisinizin kendi titreşim özelliği yoksa, oyuncakla rekabet halinde hissetmeniz için hiçbir sebep yok.

*Birimizden biri her zaman klitorise dokunuyor. Onun dokunması için en iyi pozisyon doggie style, benim için en iyisi dik durup ağırlığımı dizlerime verebildiğim modifiye misyoner pozisyonu. Bu pozisyon aynı zamanda G-noktasına değmek için de çok iyi.*

○ Sevdiğiniz kondom tarzını, boyutunu ve markasını bulun. Yanınıza birkaç tane alın. Takmak için onun ricasını beklemektense inisiyatif alın. Gerekirse mastürbasyon yaparken kondom takarak kondomla gelme hissine alışın. "Karma paketler"den alarak farklı türden bir düzine kondoma sahip olabilirsiniz.

*Karanlıkta kondom takmayı öğrenin. Kadınlar bunu pek iyi yapamıyor, bu yüzden erkeklerin bu konuda uzmanlaşması gerekir.*

○ Son olarak, her seks yaptığınızda cinsel ilişki beklentisine girmeyin. Oral seks, sürtünme, *handjob*, mastürbasyon gibi farklı yollarla orgazm olmaya da açık olun. Havasında olmadığını duymaktan sıkıldıysanız, başka şeyler denemek mükemmel bir çözüm olabilir. Kadınlar, cinsel ilişki havasında olmadıklarında partnerlerini başka yollarla getirmekten mutluluk duyduklarını söylüyor bize. Öte yandan ilişkinin tek seçenek olduğunu hissettiklerinde, seksten uzak duruyorlar.

**hamilelik döneminde cinsel ilişki**

Kadınlar hamileyken istedikleri zaman ilişkiye girmeleri ve orgazm olmaları son derece güvenlidir – ta ki bebeğin doğumundan önceki su akıntılarına kadar! (Kadının bu hamileliğinde ya da öncekilerde sorun yaşamadığını varsayarak söylüyoruz bunu. Eğer bir durum varsa, ebeyle ya da doktorla seks ve hamilelik konusunda konuşması gerekir.) Erkeğin penisi bebeğe ulaşamaz ya da dokunamaz.

Kadınlar doğurmaya yaklaştığında, ilişkiye girdiği erkeğin içeri boşalması doğum sancısını başlatmanın etkili bir yoludur. Sperm, prostaglandin içerir; doktorun suni olarak doğum sancısı yaratmak için kadının rahim boynuna uyguladığı maddenin aynısı. Bebeğin oraya gelmesine yol açan aktivite aynı zamanda bebeğin oradan çıkmasına yardım edebilir!

## *ilk deneyiminizin muhteşem olmasına yönelik on iki adım*

İlk kez ilişkiye girmeyi düşünen bir kadın mısınız? İşte size ilk deneyiminizi unutulmaz yapacak on iki tavsiye:

**1.** İstediğiniz için yapın. Arkadaşlarınız yaptığı için değil. Erkek arkadaşınız istediği için değil. Bu yaşta bile bakire olunur mu diye düşündüğünüz için değil.

*Doğru zaman ve doğru kişi olduğundan emin olun. Kendinize sorun: Günün sonunda onunla seks yaptığım için pişmanlık duyacak mıyım?*

*Yapmanız gerektiğini düşünerek acele etmeyin. Bu yaşta (yirmi bir) bakire olunur mu diye bende bir sorun olduğunu düşünüyordum. Bu yüzden ilk fırsatta yaptım. Aptalcaydı.*

**2.** Güvendiğiniz bir partnerle birlikte olun. İlk ilişki deneyimine dair anıları en olumlu olan kadınlar, karşılıklı güven, saygı ve ihtimam ilişkisi olan bir partnerle yaptıklarını söyledi. Bu türden bir ilişkiye sahip olmak bu konuda geri kalan tavsiyelerimizin zeminini oluşturuyor.

*Galiba ikimiz de bakire olduğumuzdan gergindik. Düşündüğüm kadar çok acımadı aslında. Biraz tuhaftı ama yine de güzeldi; birbirimizi gerçekten seviyorduk ve birbirimize karşı rahattık.*

*Lütfen, lütfen ilişkiniz olan, sevdiğiniz ve son derece rahat olduğunuz biriyle yaşayın ilk seks deneyiminizi. Fiziksel anlamda biraz rahatsız edici bir deneyim, bu yüzden pek tatmin edici olmayabilir ama en azından duygusal açıdan tatmin olacaksınız.*

**3.** Önceden plan yapın – ama planlarınızı da esnek tutun. O ânın telaşını ve hummasını unutun! O günden (ya da geceden) önce partnerinizle bu konuda konuşursanız büyük ihtimalle daha iyi vakit geçirirsiniz ve bir pişmanlığınız olmaz. Planlama aynı zamanda rahat edebileceğiniz bir mekân seçmenizi de sağlar (böylelikle arabada sıkışıp kalmazsınız ya da oda arkadaşınızın sizi basabileceği kapısı kilitlenmemiş bir odada müşkül duruma düşmezsiniz). Daha önce ilişkiye girmiş numarası yapmanın sizi ayartmasına izin vermeyin – partneriniz ilk kez yaptığınızı bilirse, her şey hem sizin için hem de partneriniz için daha iyi gider.

*Düğün gecesi, sevgililer günü ya da doğum gününüz gibi özel bir günde ilişkiye girmeyi planlayıp da işler kafanızda kurduğunuz gibi yolunda gitmezse bunda bir sorun yok. Siz ya da partneriniz çok içmiş olabilirsiniz, çok yorgun olabilirsiniz ya da planlarınızı sekteye uğratan başka bir şey olmuş olabilir. Bekâretinizi balayının ikinci gününde ya da sevgililer gününden bir gün sonra kaybetmeniz ilk deneyimin seksiliğinden bir şey kaybettirmez.*

*İkimiz de bakireydik, dışarıda hava yirmi dereceydi, hava koşulları pek de "elverişli" değildi. İki azgın ergendik işte. O boşaldı ama ben çok gergindim.*

*Çevremdeki herkes çok acıyacağını ve pek de hoş olmayacağını söylüyordu bana. Hiç de öyle olmadı, harika bir histi! Partnerimle birbirimize karşı öylesine rahattık ki, ne hoşumuza gidiyorsa onu yaptık, birbirimize ne hissettiğimizi ve düşündüğümüzü sormaktan çekinmedik ve o ânın tadını çıkardık. İkimiz için de fena bir ilk deneyim olmadı.*

**4.** Sarhoş olmayın. Parmak sallayarak nasihat veren tipler olmak istemeyiz ama bu konudaki tecrübelerimiz bize şunu söylüyor: İlk ilişkilerinden zevk alanlar, büyük olaydan önce içmeyen insanlar oluyor genelde. Daha çok şey hissediyorlar, daha iyi iletişim kuruyorlar, kondomu daha doğru kullanıyorlar ve en önemlisi ertesi gün ne yaşadıklarını hatırlıyorlar.

*Sarhoştum ve çok acımıştı; hem de sarhoş olmama rağmen. Partnerim orgazm olmamı istediyse de olamadım, öyle devam ettik işte. Durmak istediğimi hatırlıyorum ama devam ettik, çünkü benim orgazm olmam onun için önemliydi. Ama olmadım.*

*O sırada sarhoştum, pek bir şey hatırlamıyorum, yalnızca aceleyle bir şeyler yaptığımızı ve hayal kırıklığına uğradığımı hatırlıyorum.*

**5.** Beklentilerinizi çok yüksek tutmayın. İlişkiye girmek ilk seferde pek de sorunsuz gitmeyebilir. En başından itibaren iyi hissetmeyebilirsiniz. İlk seksin kusursuz olmasını beklemek hayal kırıklığına davetiye çıkarmaktır. Gerçekçi olmak çok daha iyidir – belki o zaman hoş sürprizlerle bile karşılaşabilirsiniz.

*Çok pis acıdı. Biraz da hayal kırıklığına uğradım. Benim hayatımda seks yasaklı bir şeydi, yapmamam gereken bir şeydi, dolayısıyla kafamda şöyle bir şey evirip çeviriyordum: Yasak bir şeyse beklemeye değer, çok güzel bir his olsa gerek, dünyadaki en tatlı his. İlk defasında kesinlikle düşündüğüm gibi olmadı. Yine de oldukça hoştu.*

*Kitaplarda filan okuduğum kadarıyla ya çok acıyacak ya da dünyanın en güzel deneyimi olacak diye düşünüyordum. Acımadı çünkü birlikte olduğum adamla rahattım ve buna hazırdım, ama bir anda olup bitiverdi her şey, biraz hayal kırıklığına uğradım.*

**6.** Parmaklara alışsanız iyi olur. Seks yaparken bir ya da iki parmağın (kendinizinki veya partnerinizinki) vajinanızda olmasından rahatsız oluyorsanız veya canınız acıyorsa, demek ki ilk ödeviniz bu konuda olmalı. Önceden yapılan parmak deneyi, kızlık zarını esnetmenizi ve vajinanızda bir şey olması hissine alışmanızı sağlayabilir. (Birçok kadının kızlık zarı tampon kullanma ya da başka tür aktiviteler nedeniyle zaten ya esnemiştir ya da yırtılmıştır.) Penisi içeri almadan önce parmakla rahat edecek bir duruma gelmek iyi olabilir. Parmaklarınızı sokmadan önce tükürükle, suyla ya da kayganlaştırıcıyla ıslatabilirsiniz.

*Parmak egzersizi yapın, çünkü kızlık zarını gevşeterek partnerinizin içeride hoşunuza giden yerleri bulmasını kolaylaştırır. Bu aynı zamanda seksin gizemini azaltarak durumu daha az göz korkutucu hale getirir. Ben kirazımı kendi kendime defalarca parmaklayarak kaybettim. Ondan sonra ilk kez seks yapmak harika bir şeydi, böylelikle arkadaşlarımın beni uyardığı acı verici deneyimi yaşamadım.*

**7.** Doğum kontrolü kullanın. Evet, ilk defasında da hamile kalabilirsiniz. İkinizde de STI ya da HIV gibi bir şey olmadığından eminseniz (örneğin ikiniz de test yaptırmışsınızdır ya da daha önce biriyle birlikte olmamışsınızdır), doğum kontrolü olarak kondom kullanmanız ya da bunu başka bir doğum kontrol yöntemiyle takviye etmeniz gerekir. Kondom artı

bir takviye yöntemi, örneğin konraseptif film, köpük ya da supap –bunların hepsi eczanelerde ve marketlerde kondomların yanında satılır– hamileliği önlemek için son derece etkili ikililerdir.

**8.** Öncelikle rahatlayın ve tahrik olun. Penetrasyondan önce uyarılmak bir lüks değildir – ilişkinin konforlu olmasının önkoşuludur. Öpüşmeye, yiyişmeye, birbirinizden keyif almaya bolca zaman ayırın. Hoşunuza gidiyorsa oral seks iyi bir başlangıç olabilir. Penetrasyondan önce orgazm olmak da epey işe yarayabilir.

*Keşke daha çok ön sevişmeyle daha keyifli olduğunu önceden bilseydim. Bekâretimi kaybettiğim gün neredeyse hiç ön sevişme olmamıştı; epey bir fark oluyor arada.*

*Seksten keyif almak için rahat ve gevşemiş olmak çok önemlidir. Ön sevişme yapın ve bedeniniz ikinci aşamaya geçmek için sinyal verene kadar bekleyin.*

**9.** Kayganlaştırıcı kullanın. Hali hazırda ıslak olsanız bile (ki başlamadan evvel biraz ıslanmanız gerekir), partneriniz kayganlaştırıcılı kondom kullansa bile, kondomun üstüne su bazlı kayganlaştırıcı dökün. Kaygan yüzey çok hoş bir his verir.

*Kanepede oral seksle tutkulu ve yavaş bir şekilde başladık, sonra yatak odasına geçtik ve tatlı tatlı devam ettik. Penisi epeyce büyük bir adamdı, bu yüzden korkuyordum. Fakat çok nazikti ve işleri ağırdan aldı. Epeyce kayganlaştırıcı ve sağlam bir kondom kullandık. Hiç canım yanmadı. Hatta çığırından çıkıp evin her yerinde yaptık: banyoda, duşta, küvette, masada. Her yere yayıldı. İnanılmazdı.*

*Zor oldu çünkü o halde sıkışıp kalmaktan korkuyorduk ve ben de çok kuruydum – keşke kayganlaştırıcı diye bir şeyin olduğunu bilseydim de daha rahat olabilseydim!*

**10.** Erkek, güçlü ve kuvvetli bir itelemeyle “bekâretinizi bozma” planları yapmamalı. Ah! Bütün yolu ilk seansta gitmeseniz de olur. Rahat hissetmiyorsanız, gidebildiğiniz kadar gidin, sonra bir daha denersiniz.

Partneriniz üstteyse penisini azıcık sokup beklemeli, iyi hissettiğinizden emin olduktan sonra birazcık daha girip tekrar beklemeli. Bu sırada öpüşüp derin nefes almanız gerekebilir, sonra birlikte rahat rahat gevşeme olanağınız olacaktır. İyi olduğunuzu söyledikten sonra biraz daha girebilir ya da her defasında biraz daha fazla girdiği ileri geri hareketi yapabilir. Burada kontrol kadında olmalı: Ne zaman daha fazla gideceğine, ne zaman

bekleyeceğine, nerede duracağına siz karar verin. Bu yaklaşımı, "yavaş ve nazikçe" ve "şöyle yaparsak daha rahat olacağını biliyorum" gibi ifadelerle önceden konuşmanız gerekir.

*Kadının üstte olması daha iyi olabilir – bu pozisyonda penetrasyonun derinliğini ve hızını kontrol etmesi daha kolay olur.*

*Nefes alın! Partnerinizin yavaş yavaş, belki her defasında birkaç santim girmesini sağlayın, siz tekrar gelmesini söyleyene dek beklemesini isteyin. İçeri tam olarak girene kadar kırmız ışık/yeşil ışık oyununu oynayın ve tekrar hareket etmeden önce birkaç dakika bekleyin, bu sürecin yavaş yavaş ilerlemesini sağlayın!*

*Benim yaşadığım şey, filmlerdeki romantik sevişme sahneleri gibi olmadı. Erkek arkadaşımla yurt odasındaydık. Tuhaf bir seks deneyimi yaşıyorduk. Penisi uzun süre benimkine sığmadı. Nasıl yapacağımızı çözmemiz biraz zaman aldı.*

**11.** İlişkiye girerek orgazm olmayı beklemeyin. İmkânsız olmasa da ilk seferde büyük O'yla karşılaşmazsanız hüsrana uğramayın. *Journal of Sex Research*'te yayımlanan bir araştırmaya göre, kadınların sadece % 7'si ilk deneyimlerinde orgazm oluyor. İlişkiye girmek –bütün cinsel beceriler gibi– bu konuda deneyiminiz arttıkça daha zevkli hale gelir.

*Umduğumdan tamamıyla farklıydı. İlk başta hiç canım acımadı. Bana her zaman çok fena acıyacağını söylerlerdi ama hiç de öyle olmadı, bununla birlikte sonraki birkaç gün cidden canım yandı. İkincisi tam bir hayal kırıklığıydı. Kimse size bunun pratikle daha iyi olduğunu söylemiyor. Sanki her defasında orgazm olunuyormuş gibi gösteriyorlar (yaptığınız şey hakkında hiçbir fikriniz olmasa bile).*

**12.** Dalgaya almayı da bilin. İlk deneyiminizin kusursuz olmasını bekliyorsanız muhtemelen hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Birbirinizden keyif almaya, aksaklıklarla dalga geçmeye hazırsanız, en sonunda ufak tefek şeyleri aşıp her ne olursa olsun unutulmaz ve stressiz bir deneyim yaşarsınız.

*Yıllarca aynı kişiyle olsanız bile, seks her zaman aksaklıklarla doludur. O komik yatak odası aksaklıklarının tadını çıkarın.*

*Son derece acı verici olacağını düşünüyordum ama öyle olmadı, öte yandan pek de zevkli değildi. Çok güldüğümü hatırlıyorum.*

# G Noktayı Koyar: g-noktası ve kadın boşalması

**Marshall'ın, üniversitedeki** ilk yılında yurt odasına dönerken lobide bir broşür çarpar gözüne. Times New Roman fontunda basılmış bu broşürde "Kadın Nasıl Boşalır" yazıyormuş, aşağısına bir sonraki günün tarihiyle birlikte yer ve saat notu düşülmüş ama bunun dışında başka bir bilgi yokmuş. Marshall, doğru okuduğundan emin olmak için noktalama işaretine bir daha bakmış. Ama soru işareti yokmuş: Konu kadın boşalmasıymış ve bir sonraki akşam kampüste bir tür etkinlik olacakmış. Bir sonraki sabah lobiden geçip kahvaltıya gidiyorken broşürün orada olmadığını fark etmiş.

O gün Marshall etkinliğin gerçekleşeceği amfiye gitmiş, amfiyi tıklım tıklım dolduran insanları görünce şaşkınlığını gizleyememiş. Işıklar loşlaşmış ve seksi giyimli kıvırcık sarışın bir kadın olan Deborah Sundahl sahneye çıkmış. "Şimdi size *aklınızı uçuracak* bir şey göstereceğim," demiş. Sundahl videoyu başlatmak için elindeki uzaktan kumandayı projektöre doğrultmuş ve arkasındaki ekranda gerçek hayattakinden çok daha büyük kalçaları ve çatısı olan bir kadın belirmiş. Aniden kadının bacakları arasından net bir biçimde bir sıvı fışkırmış. Öğrenci kitlesinin nefesi kesilmiş ve sonra bir anda şaşkın bir halde fısıldaşmaya başlamışlar.

Kadın boşalması, demiş Sundahl, son derece normaldir. Kimi kadınlar boşalmasını biliyor, demiş, kimileri de henüz öğrenmemiştir, kimileri de yapmamak için kendini engeller. Çünkü kadın boşalması idrar yolundan gelir, kadınların işerken kullandıkları delikten, birçok kadın boşalmayı idrar yapmayla karıştırır.

Kadın cinselliğine dair verdiğimiz eğitimlerde, kadın boşalmasından söz ettiğimizde kadınların başlarının üzerinde ampuller yandığını gördük. Birçoğu bunun uzun süreden beri cinsellik deneyimlerinin bir parçası olduğunu söyledi bize. Gerçekten uyarıldıklarında birden çişlerinin çıktığı yerden bir sıvı çıkıyormuş. Birçoğu seks sırasında idrarını kontrol edemediğini düşünerek dehşete kapılmış. Bir kadın bu işeme ihtiyacından öylesine korkuyormuş ki ne zaman uyarılmanın zirvesine çıksa, yataktan fırlayıp tuvalete gidiyormuş. Kadın, bu durumu bir cinsel münasebeti bitirmenin son derece tatsız bir biçimi olarak tarif ediyordu.

Aslında yatağı ıslatmak üzere olduğunu düşünen bu kadının ve kendini bırakan diğerlerinin yaptığı işemek değil. Hissettikleri şey boşalma dürtüsü; gelen sıvı da idrar değil, kendi eşsiz sıvıları – kadının boşalma suyu. Daha da önemlisi kadın boşalması, altını ıslatmak gibi, bir şeylerin yanlış gittiğinin alameti değil, aksine cinsel haz ve ferahlama göstergesi. Bir kez bu idrak edildiğinde, bu deneyim kadınların ve partnerlerinin korkmak yerine kutlayacağı bir şey haline gelir.

> *Ben kadın boşalmasını ergenlik döneminde keşfettim. Yıllardır hoşlandığım bir çocukla telefonda konuşuyordum. Konu konuyu açtı ve birbirimizle tahrik edici bir konuşmaya başladık. Asla unutmam. İlk kez batik boyalı armut koltukta boşaldım! Sonra hatırlıyorum da çok korkmuştum ve ne olduğuna dair hiçbir fikrim olmadığından ona telefonu kapatmam gerektiğini söyledim. Her yere işediğimi sandım! Ama sonrasında defalarca yaşadım bunu. Fark ettim ki, normal bir "fışkırtıcı"ymışım ve bunu tekrar tekrar yapabiliyormuşum. Başlangıçta bu konuda çekincelerim olsa da partnerlerimi tahrik ettiğinden sonraları hoşuma gitmeye başladı. Şimdi kesinlikle bayılıyorum buna. Sanki bütün bedenime o sıcak his yayılıyor. Bacaklarım karıncalanmaya başlıyor, ayak parmaklarım kıvrılıyor, sırtım kavisleniyor ve sonra patlayıveriyor ve tir tir titriyorum. İnme gibi geliyor kulağa, değil mi? Ama sonra en iyi tarafı da şu: İnanılmaz gevşiyorum ve kuş gibi hafifliyorum. Harika.*

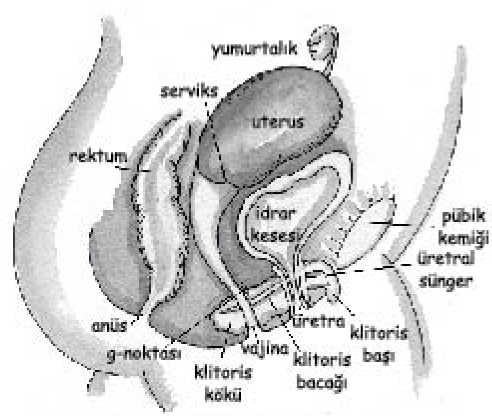
## *her şeyden önce: g-noktası*

KADIN BOŞALMASINI ANLAMAK için G-noktasının nasıl çalıştığını bilmeniz gerekir, çünkü boşalma ihtimalini en çok artıran G-noktası stimülasyonudur. Ayrıca G-noktasını sıvazlamak, boşalsın ya da boşalmasın, kimi kadınların çok hoşuna gidebilir.

Kadın bedeninin dışında yer alan klitoristeki hassas bölgelerin aksine, G-noktası tamamıyla vajinanın içindedir. Vajinanın ön duvarına doğru yaklaşık beş sekiz santim kadar içeridedir ve tırtıklı bir dokusu vardır.

Kadın, parmağını sokarak kendi G-noktasını hissedebilir ya da G-noktasını bulmaya yönelik tasarlanmış seks oyuncaklarını kullanabilir. Birçok kadın, sevgilisinin parmaklarını G-noktası saadetini açan anahtar olarak görür. G-noktası şişmeye meyillidir ve kadın uyarıldıkça daha duyarlı hale gelir, bu yüzden kadın tahrik olduğunda orayı hissetmek isteyebilir.

G-noktası, en çok da sıkı yapılan masaj hareketine duyarlıdır, bu yüzdendir ki uzun süre vajinada sinir uçları olmadığına inanılmıştır. 1950'lerin önde gelen seks araştırmacılarından Alfred Kinsey ve ekibi kadının cinsel organının farklı bölgelerinin duyarlılığını test ettiğinde, nazikçe bir dokunuş için kulak pamuğuna benzer bir araç kullanmış. Hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, G-noktası dahil olmak üzere kadının vajinasının bu türden nazik dokunuşlara genelde duyarlı olmadığını bulmuşlar. Daha derine gitselermiş, birçok kadın çok daha farklı tepkiler verirmiş.




G-noktasına dokunulmasından hoşlanan çoğu kadın, bu hissin klitoral stimülasyondan oldukça farklı olduğunu söylüyor. Dokunan kişinin ve G-noktası hissinin kadından kadına devasa değişiklikler göstermesi, bu

bölgenin var olup olmadığına dair kafa karışıklığının başlıca nedenleri. Kimi kadınlar G-noktasının küçük bir tümsek gibi (dokunulduğunda çok zevk veren vajina duvarının çıkıntılı yeri) olduğunu söylüyor. Kimi kadınlar da özellikle bastırıldığında hassas olduğunu hissettikleri bir bölge olduğunu söylüyor. Kimileri de bu hassas bölgenin farklı günlerde sanki farklı yerlerde olduğunu söylüyor. Vajinalarının içini saatler, haftalar boyu kurcalayanlar da nihayetinde şu sonuca varıyormuş, “G-noktası varsa bile bende yok!” Bütün bu tepkiler son derece normal. Gerçekten hassas olan bir G-noktanız olması normal, keza hiçbir his vermeyen ya da ikisinin arası bir G-noktanız olması da normal. Araştırmacılar bedenin bu bölgesindeki sinir uçları sayısının ve uyarılma dokusu miktarının kadından kadına devasa değişiklik gösterdiğini söylüyor.

### g-noktanızla ilişkiniz nasıl?

Pek çok araştırmaya göre, kadınların üçte ikisi G-noktasının cinsel olarak hassas bir bölge olduğunu söylüyor. Biz de anketimize katılan kadınlara G-noktaları hakkında ne hissettiklerini sorduk. İşte cevaplar:



### g-noktasına “g”yi kim koydu?

1970’lerin sonunda seks araştırmacıları Beverly Whipple ve John Perry, vajinanın içinde uyarıldığında boşalmaya yol açan hassas bir yer olduğunu saptar. Whipple ve Perry, araştırmayı ilerlettiklerinde New York’ta yaşayan bir göçmen olan Alman jinekolog Ernst Gräfenberg’in bu bölge ve kadın boşalması üstüne 1950’de bir makale yayımladığını, ama bu anatomik olgunun aradan geçen yıllarda neredeyse hep atlanan bir şey olduğunu keşfederler. Bu bölgeye dair yüzyıllar öncesine ait yazılar olsa da, Whipple ve Perry üstüne çalıştıkları şeye onu betimleyen ilk modern doktor anısına “Gräfenberg noktası” ya da G-noktası adını vermeye karar verir. Perry ve Whipple’ın, meslektaşları Alice Kahn Ladas’la yazdıkları 1982 tarihli *The G Spot* kitabı bir milyonun üstünde satarak “G-noktası”nı gündelik dile kazandırır.

G-noktasını oluşturan erektil doku aslında klitorisin iç kısmıdır, yani birbirine bağlı dokuların ve sinir uçlarının oluşturduğu ağın bir parçasıdır (sayfa 160’taki diyagrama bakabilirsiniz). İdrar yolunun etrafını saran dokuya “üretral sünger” denir ve uyarılma arttıkça bu süngerimsi doku kanla dolup şişer. Üretral sünger içinde kadın prostatı olarak da bilinen otuz kırk tane ufak paraüretral bez vardır. Bunlar, kadınların boşalma sıvısını üretir, özellikle de sıvazlanıp uyarıldığında. Bu sıvı, boşalma sırasında kanallar aracılığıyla bezlerden idrar yoluna akar ve sonra kadının bedeninden dışarı çıkar.

## *bayan g ile tanışmak*

KADIN, HER CINSEL keşif araştırmasında olduğu gibi, eğlenceli bir yaklaşım içinde olursa, G-noktasını daha kolay bulacak, ayrıca nereye koyduğunu unuttuğu telefonunu ya da anahtarını bulmaya çalışır gibi telaşlı bir arayış yerine gevşeyip rahatlayacağı yepyeni bir maceraya çıkacaktır.

Bu keşif araştırmasına en çok da cinsel olarak biraz uyarılmış halde çıkarsanız iyi sonuçlar alırsınız. Rahat bir pozisyon aldıktan sonra, avuç içiniz göbek deliğinize dönük, bir ya da iki parmağınızı nazikçe vajinanızdan içeri sokun. Parmaklarınızı rahatça girebildiği kadar vajinanızın içine sokun, sonra biraz kıvırarak vajinanın girişine doğru yavaşça hareket ettirin. Parmaklarınızı vajinanızın tepesinde hareket ettirirken aldığınız hislere odaklanın. Aşağıdaki şeyleri yoklayın:

○ Bastırma yoğunluğu: Vajinanın duvarına doğru çok sert bastırdığınızda mı, yoksa hafifçe dokunduğunuzda mı daha çok hoşunuza gidiyor?

○ Konum: En çok hassasiyeti parmağınız tamamıyla içerideyken mi, girişteyken mi, yoksa ortalardayken mi hissediyorsunuz?

○ Hız: Daha süratli hareketlerde mi, yoksa daha yavaş hareketlerde mi daha çok şey hissediyorsunuz?

**g-noktasına dışarıdan giden yol**

Kadınlar kendi G-noktalarının arka tarafını, parmaklarını vajinalarından içeri sokmadan da hissedebilir. Nasıl mı? Şöyle: İlk olarak leğen kemiğinizi bulun, klitoris şaftının hemen üstünde karnınızın alt tarafındaki kemikli bölge. Leğen kemiğinizden yukarı (göbek deliğinize doğru) kemiğin sonuna kadar parmaklarınızı yavaşça hareket ettirin, alt göbeğinizin yumuşak etini hissedeceksiniz. Pübik kemiğin hemen üstüne sıkıca bastırdığınızda oranın hassas bir bölge olduğunu hissedeceksiniz. İşte orası G-noktasını oluşturan erektil dokunun diğer tarafıdır. "Kadın cinselliğinde beden elektriği" dersi veren eğitmenler, Dorian'a bu bölgenin adının "cennetin arka kapısı" olduğunu söylemişler. Kimi kadınlar, mastürbasyon yaparken ya da ilişki esnasında bu bölgeye dokunmaktan ya da dokunulmasından hoşlanır. İçeriden yapılan G-noktası stimülasyonu yerine/yanı sıra buraya bastırabilirsiniz.

Aynı zamanda parmaklarınızı kıvırdığınızda mı, yoksa vajinanızın duvarına dokunduğunuzda mı daha çok şey hissettiğinize dikkatinizi verin; birçok kadının keşif sürecinde en önemli rolü oynar bu. Esasında vajina duvarına masaj yapıyorsunuz, nitekim hedefiniz de tekniğinizi en incelikli hale getirip en çok haz aldığınız dokunuşu bulmak.

Hoşunuza gidiyor mu? Güzel! Bilekleriniz mi yoruldu? Yok canım yorulmamıştır! Kimi kadınlar kendi elleriyle G-noktasına stimülasyon vermenin, kıvırma hareketinden dolayı el ya da bilek için yorucu olduğunu söylüyor. Partneriniz varsa eğer, bu konuda harika bir yardımcı buldunuz demektir. Yatağa uzandığınızda partneriniz bacaklarınızın arasında oturabilir ya da diz çökebilir, böylelikle ikinizin de yorulmayacağı bir konumda G-noktanıza rahat bir erişimi olur. Önceki paragrafta tarif ettiğimiz teknikleri partnerinize uygulatın. İşte ona neyin hoşunuza gidip neyin gitmediği konusunda açık açık feedback verme şansı! Kimi çiftler bunu oyuna çevirir, sevgilisi o noktanın tam üzerindeyse “sıcak” der, uzağındaysa “soğuk”, yön bulma konusunda yardımcı olmak için de “ılık” ve “serin” der.

Partnerin yerine (ya da yanı sıra), G-noktası stimülasyonu için tasarlanmış seks oyuncakları da iyi vakit geçirmek için bir başka unsur olabilir, ayrıca eliniz ve bilekleriniz yorulmamış olur. Bu konuda daha çok şey öğrenmek için sayfa 189’a bakabilirsiniz. Parmaklar ve oyuncaklar doğrudan G-noktası stimülasyonu sağlasa da, G-noktasına zevk verme olasılığı bir o kadar yüksek olan ilişki pozisyonları da var. Bu konuda 5. Bölüm’e bakabilirsiniz.

Çoğu kadın için G-noktası stimülasyonu, boşalmaya gitme olasılığı en yüksek cinsel aktivitedir. Kimi kadınlar G-noktası stimülasyonu olmadan da boşalabilir, kimileri de G-noktası stimülasyonunu, boşalmaya götürmese de, kendi içinde zevk verici bir şey olarak görür. Öte yandan, G-noktasına masaj yapılmasından zevk almayan çok sayıda kadın vardır, ki bu da son derece normaldir.

### *partnerlere seks tüyoları: "parmaklama" dersleri*

BIRÇOK ERKEK, OKUL bahçesinde ve okul servislerindeki bölük pörçük kulaktan dolma konuşmalara dayanarak, bir kız ondan belden aşağısına dokunmasını istediğinde yapmaları gereken şeyin "onu parmaklamak" olduğunu düşünüyor. Bu talihsiz ifade, kuşaklar boyu erkekleri yanlış yönlendirmiş, acemi âşık olduklarını ifşa ederek partnerlerini hayal kırıklığına uğratmıştır. İyi parmaklama tekniği, kadının vajinasına bir, iki ya da olabildiğince çok parmak sokup hızlıca içeri dışarı itmek değildir. Kimi kadınlar bundan hoşlansa da, çoğu kadın memnuniyetsizlik içinde yüzünü buruşturur.

Parmaklarınızın kadının mahrem yerlerine doğrudan ulaşmasını mı istiyorsunuz? İlk olarak klitorisin yerini bulun ve oraya yeterince zaman ayırın, dış kısımlarıyla birlikte kadının cinsel organının (sayfa 42) her tarafını okşayıp uyarın.

Parmaklarınız daha fazla keşif gezisi yapmak istiyorsa, vajinaya nazikçe parmağınız sokun, bu sırada kulağına "İyi mi?" diye fısıldayın (hayır diyorsa hemen durun). Kadınlar değişen ölçülerde kendi kayganlaştırıcılarını ürettiklerinden, girişte sürtünme ya da kuruluk hissediyorsanız, öncelikle parmaklarınızı tükürükle ya da kayganlaştırıcıyla ıslatın. İçeri girdiğinizde yavaşça G-noktası stimülasyonuna başlayın, daha önce anlattığımız teknikleri kullanın. Kimi kadınların, G-noktası stimülasyonu yerine parmağınızın başka bir şeyle uğraşmasını –ya da hiç hareket etmemesini– isteyebileceğini göz önünde bulundurun. Neyden hoşlandığını sorun. Başlamadan önce tırnaklarınızı kesmeyi unutmayın!

> *Klitorisle başlayın ve sonra hem klitoris hem de G-noktasıyla ilgilenin. Birlikte olduğum erkeklerin çoğu doğrudan beni parmaklamaya koyuldu ve klitorisime hiç ilgi göstermedi; benim için büyük bir hayal kırıklığı oldu bu.*

Sizden bu parmak hareketlerini yapmanızı açıkça istemediği sürece, sakınmanız gereken üç şey var: hızlı ve kuvvetli biçimde girip çıkmak, parmağınızı vajinasından sonuna kadar çıkarıp pat diye geri sokmak, eldiven takıyor gibi bir defada olabildiğince fazla parmak sokmaya

çalışmak. (“Shocker”ın bütün bunlarla nasıl çelişmediğini merak ediyorsanız, sayfa 254’e bakabilirsiniz.)

**inleyici**

Belki bu tipik şakanın malzemesi olmuşsunuzdur: Birisi odanın ucundaki bir kadına işaretparmağıyla “gel buraya” hareketi yapar, ta ki kadın gelene kadar. Sonra çağıran kişi şöyle der: “Seni yeteri kadar parmakladığımda geleceğini biliyordum!”

En iyi parmaklama tekniğine dair bir belirsizlik olsa da, parmakların zevk verme konusundaki devasa potansiyelini de es geçmeyin.

> *Ellere bayılıyorum! O kadar marifetli ve duyarlılar ki! Benim tavsiyem, çok haşin olma, önce bir sor, tıka basa parmakla mı dolmak istiyorum yoksa parmaklarını gezdirmeni mi istiyorum, ben kendime nasıl dokunuyorsam sen de bana öyle dokun, kayganlaştırıcı kullan!*

> *En önemlisi nazik olmak. Ellerin temiz olması şart. İlk başta çok yavaş git ve partnerini havalı, pahalı ve narin bir zamazingonun kullanma kılavuzu gibi okuduğundan emin ol. Öncelikli olarak dikkatini ver.*

### *kızlar da boşalabilir!*

G-NOKTASI IYICE uyarıldığında boşalabilen kadınlar vardır. (Sık rastlanmasa da, kimileri yalnızca klitoral stimülasyonla bile boşalabilir.) Kadın boşalması, üstüne pek konuşulmadığından çoğu insanın kafasının karışık olduğu bir konudur. Giderek artan, *Oh My Gush* ve *See Her Squirt* gibi
kadın boşalması temalı porno videoları, kadın boşalması mefhumunu popüler hale getirse de, porno, porno olduğundan durumu netleştirmek ya da eğitici olmaktan uzak. Tipik bir porno videosu çekiminde kadın yıldız, odanın diğer ucuna fışkırtmayı dramatize edebildiği için işe alınır. (Bu videolarda rol alan kadınların bazısı yaptıkları şeyin işemek olduğunu söylüyor.) Gerçekte idrar yapmakla boşalmak aynı şey değildir. Kimi

kadınlarda çok miktarda sıvı çıkabilir ama her defasında da yerden yukarı fışkıran bir gayzer gibi olmaz. Bu ölçüde dramatik olmasa bile keyifli olmasından bir şey kaybetmez.

> *Benim için seksin en güzel yanı boşalmak galiba. Keşke her zaman olsa, ama o zaman da sürekli çamaşır yıkamam gerekir.*

> *Partnerim ben ona oral seks yaparken boşaldı (aynı anda vibratörle penetrasyon yapıyordum), dolayısıyla vajinasına çok yakındım. Gördüğüm en güzel, en seksi şeydi.*

> *Birkaç ay önce kendime yaptım [kendi kendime boşaldım]. Harika hissettim ve bedenimin bunu yapabildiğine çok şaşırdım! Uçabildiğimi öğrenmek gibi bir şeydi – her ne kadar bayat laflar olsa da capcanlı ve güçlü hissettim kendimi.*

## *kadın boşalması üstüne soru-cevap*

### *Bir kadın boşaldığında, aynı zamanda orgazm da olur mu?*

Boşalan kadınların çoğu için cevabımız evet, orgazm ve boşalma aynı anda olur. Tabii bütün kadınlar için geçerli değildir bu – kimi kadınlar orgazmdan önce ya da bir süre sonra boşalır; ya da orgazm olmadan boşalır. Ve tabii ki pek çok kadın boşalmadan da orgazm olur. Her zaman olduğu gibi, kişiler arasındaki cinsel farklılıkların sözü geçer!

> *Genelde orgazm olduğumda oluyor. Orgazm ne denli şiddetli olursa boşalmanın gerçekleşmesi de o denli muhtemeldir. Bazen kısa ve şiddetli bir fışkırma şeklinde oluyor, bazen de yavaşça süzülüyor, orgazm olmak için sarf ettiğim çabaya göre değişiyor.*

> *Benim için boşalma orgazmdan farklı bir his yaratıyor. Anlatması zor. Bedenimi baştan aşağı güzel bir his kaplıyor, deyim yerindeyse yoğun ve taşkın bir his. Orgazm olduğumdaki titreme ve ürperme hissinden başka bir şey. Boşalma her defasında farklıdır. Bazen orgazm olmadan çok önce, bazen orgazm olurken, bazen de orgazmın hemen öncesinde.*

### *Ne kadar çıkar?*

Bir kadının boşaldığı miktar, birkaç damladan birkaç fincana kadar değişiklik gösterir. Düzenli olarak devasa “fışkırmalarla” boşalan kimi kadınlar, altlarına birkaç kat havlu koyarak ya da çarşafın altına plastik yatak örtüsü sererek ortamı hazırlar.

> *Bütün bedenim kan ter içinde kaldı. Bacaklarım titremeye başladı ama öyle güzel bir histi ki! O kadar çok geldi ki, etrafımda kocaman bir gölet oluştu. Bedenimin bu kadar sıvı barındırdığını bilmiyordum. Sonra bitkin düştüm. Her defasında hemencecik uykuya dalarım.*

*İlk başta boşaldığımı fark etmedim, çünkü hep az miktarda sıvı gelirdi, sağdan soldan duyduğum kuvvetli boşalmalar gibi olmazdı. Ama bu konuda daha çok şey öğrendikten sonra aslında boşaldığımı fark ettim! Önce az miktarda sıvı geliyor, hemen sonrasında o muazzam hisse erişiyorum.*

***G-noktam uyarıldığında işeyecek gibi hissediyorum.***

Bu his oldukça normal, G-noktası uyarıldığında duyulan en yaygın his budur, ama bazen de G-noktası teması olmadan uyarılma sonucu duyulan bir şeydir. Cinsel olarak uyarılmış bir kadında idrar yolunu saran süngerimsi doku kanla şiştikçe idrar yolunu sıkar ve mesaneye baskı yapar, bu yüzden işeme dürtüsüne benzer bir his yaratır. Kadınların seks yaparken bazen de çişi gelir (işte bunları filmlerde göstermiyorlar!), dolayısıyla emin değilseniz yaptığınız şeye ara verip çişinizi yapmaya gidin, sonra cinsel aktivitelerinize kaldığınız yerden devam edin. İlk birkaç dakikada yoğun bir işeme dürtüsü hissediyorsanız mesaneniz boş demektir, dolayısıyla bu durumda hissettiğiniz doluluğun uyarılmış idrar yolu süngerinden ve boşalma suyundan ileri geldiği konusunda içiniz rahat olabilir.

*İlk kez erkek arkadaşımlayken yapmıştım. Dehşete kapıldım ve yatağa işediğimi düşündüm, sonra erkek arkadaşım bana güldü ve ne olduğunu izah etti. Artık beni ne zaman parmaklayacak olsa uzandığım yere önceden bir havlu koyuyoruz.*

İşeme korkusu birçok kadını boşalmaktan alıkoyar. Boşalmak isteyip de kendinizi işeme dürtüsüyle mücadele ederken buluyorsanız, öncelikle unutmayın ki çoğu kadın ve erkek cinsel olarak epeyce uyarılmış bir haldeyken idrar yapmakta zorlanır. İdrar torbasını seksten önce ya da hızlı bir tuvalet arasıyla boşalttığınızda, işeme konusunda endişelenmenize gerek kalmaz. Bedeninizden çıkan şey ne olursa olsun buna izin verin. Kafanız rahat olsun istiyorsanız yatağa bir iki havlu serin. Böylelikle pek de ihtimal dahilinde olmayan boşalma suyu yerine idrar gelmesi durumunda boşaldığınızda ne yapıyorsanız yine aynı şeyi yaparsınız: Havluları çamaşır makinesine atın ve geçirdiğiniz güzel gecenin tadını çıkarın!

***Çiş ve boşalma suyu arasındaki fark nedir?***

Kadınların boşalma suyu ve idrarı bedenlerindeki aynı delikten (idrar yolu) çıktığından, birçok insanın, kadın aslında boşalmışken onun işediğini düşünmesi pek de şaşırtıcı değil. Kadınların boşalma suyunun idrar torbasından gelen çiş olduğunu iddia eden kuşkucular da yok değil. Gerçekteyse kadın boşalmasında gelen, idrar yolu süngerindeki bezler tarafından üretilen ya su gibi renksiz ya da süt rengi bir sıvıdır.

**televizyonda kadın boşalması:** ***The L Word***




Lezbiyenleri konu alan bu televizyon dizisinde, bir kadın kız arkadaşıyla seks yaparken boşaldığında dehşete kapılır ve kız arkadaşı, "Bu son derece doğal," diyerek onu rahatlatır. Ertesi gün utanma duygusunu üzerinden atamayan kadın, arkadaşlarına olanları anlatır; arkadaşlarından biri, yeni keşfettiği bu yetenekten gurur duyması gerektiğini söyler ona. "Kadınlar bunu yapabilmek için kendini paralıyor!" der. "Senin kendinden geçip havalara uçman gerekir!"

Bu sıvıyı üreten bezlere kadın prostatı da denir. Kadınların boşalma suyu, idrar gibi kokmaz ve sarı değildir. Laboratuvarda yapılan testlere göre, boşalma suyu, idrardan daha fazla prostatik asit fosfataz (prostat spesifik antijen) ve glukoz içeren alkali bir sıvıdır. Ancak, aynı "kanaldan" geçtiğinden, bazen eser miktarda idrar içerebilir.

Belki de kadınların boşalma suyunun çiş olmadığının en güçlü kanıtı orgazmik patlamanın kaynaklarını öğrenmeye meraklı bir kadın tarafından ortaya konmuştur. İdrarı maviye çeviren bir ilaç almış ve sonra mastürbasyon yapmaya koyulmuş; bu deneyi defalarca tekrarlamış. Önce çarşafa boşalmış sonra aynı çarşafa işemiş. İdrarlı bölgeler, ilacın etkisinden

koyu mavi renkteymiş. Boşaldığı bölgelerdeyse ya renk yokmuş ya da soluk mavi tonda bir renk varmış. İnsan cinselliği konusunda uzman bir profesör, bu deneyi *Journal of Sex Research*'te yazmıştı. Mastürbasyonun bilimin ilerlemesine katkı sağlayacağı kimin aklına gelirdi?

***"Islanmak" (kayganlaşmak) ve boşalmak arasındaki fark nedir?***

Bir kadın uyarıldığında vajina duvarları terler, tıpkı sıcak havalarda terlemeniz gibi. Sıvı ya da transüdat, vajina duvarlarının salgıladığı renksiz bir kan bileşenidir.

**kadın boşalmasına dair daha fazla şey öğrenin**

Boşalmayı öğrenmeye yönelik adım adım talimatların olduğu daha ayrıntılı bir şey arıyorsanız, Deborah Sundahl'in *Female Ejaculation and the G-Spot* kitabını edinebilirsiniz. Bu konudaki en kapsamlı ve kullanıcı dostu kitaptır. Kitabın büyük bir bölümü straight, lezbiyen ve biseksüel okurları gözetiyor; öte yandan "partnerlerin" başlıca erkek olduğu varsayımı var.

Kadın boşalmasında çıkan sıvıysa idrar yolunda bulunan süngerin içindeki paraüretral bezlerde üretilir, idrar yolundan salgılanır. Bu farklara rağmen bazı durumlarda kadının boşalıp boşalmadığını anlamak zor olabilir – az miktarda boşalma suyunun gözden kaçması sık rastlanan bir durumdur. Sonuç olarak kimse kadınların yüzde kaçının boşaldığını bilmiyor, çünkü boşalanların birçoğu boşaldıklarının farkında olmayabilir. Islandınız mı, yoksa boşaldınız mı? Bu konuda kafanız karışıksa, birkaç önemli farkı gözden geçirmek işe yarayabilir: Islanma yavaş yavaş olur, bu sıvı vajinanın içinde üretilir ve uyarılma sürecinin ilk aşamalarında başlayabilir. Boşalmaysa bir anda olur, idrar yolundan gelir, her zaman olmasa da genelde orgazmla aşağı yukarı aynı anda olur.

***Bir kadının idrar yolu süngeri sıvıyla dolduğu halde kadın boşalmıyorsa sıvıya ne olur?***

Boşaltılmayan sıvı, idrar torbasına taşar ve kadın çişini yaptığında dışarı atılır.

***Kadınlar boşalmayı seviyor mu? Tek başına orgazmdan daha mı iyi?***

Kimi kadınlar boşalmayla gelen gevşeme hissine bayılır ve orgazmlarının fiziksel kanıtının bedenlerinden çıktığını görmekten keyif aldıklarını söyler (birçok erkeğin boşalmanın çok cool bir şey olduğunu düşünmesi gibi.) Kimi kadınlara göre de, bu deneyim yalnızca farklı bir şeydir, boşalmak orgazm olmaktan ne daha iyi ne de daha kötüdür. Boşalan kadınların, boşalmayanlardan daha iyi orgazm olduğuna ya da daha çok cinsel tatmin duyduklarına dair araştırmalarca ortaya konan bir kanıt yoktur.

> *Boşalmadan orgazm olmak boşalarak orgazm olmaktan daha az zevk veriyor bana. Boşalma orgazmı daha yoğun hale getiriyor.*

> *Boşalma hissi güzel ama klitoral orgazm kadar güzel değil.*

> *Boşalmadan orgazm olmayı seviyorum. Ortalığı batırma veya küçük bir gölet içinde yüzüyor olmaya değil, duyduğum hislere yoğunlaşıyorum.*

> *Bazen boşalmıyorken daha şiddetli orgazmlar yaşıyorum bazen de tam tersi. Arada çok büyük bir fark yok bence, yine de boşalmamı sağlayan bir orgazm boşalmadığım orgazmdan daha güzel bir his veriyor.*

Boşalamıyorsanız, bunu öğrenmeyi o sıkıntı verici yapılması gerekenler listesine eklemeniz gerektiğine dair kendinizi baskı altında hissetmeyin. Kadınlar hiç boşalmadan da büyüleyici ve tatmin edici bir seks hayatına sahip olabilir. “Kendiliğinden” boşalan kadınların yaşadıkları şeyin ne olduğunu öğrenmeleri için bu konuda eğitim vermenin önemli olduğunu düşünüyoruz. Öte yandan dergilerde “Her Kadının 30 (ya da 50) Yaşından Önce Yapması Gereken Şeyler” listelerinde “kadınlar için boşalma yöntemleri” gibi şeyler çıkması bizim hazzettiğimiz bir durum değil. Boşalmayan kadınlar kendilerini eksik ya da yetersiz hissetmemeli.

***Bütün kadınlar boşalabilir mi?***

Seks uzmanları bu konuda görüş birliğine ulaşmış değil. Kimileri bütün kadınların boşalmayı öğrenme kapasitesine sahip olduğunu düşünüyor. Kimileri de bunun dil yuvarlamak gibi bir şey olduğunu söylüyor: Kimisi yapabiliyor, kimisi de yapamıyor. Bu konudaki araştırma sonuçlarına göre, kadınların % 10 ila 68'i boşaldığını söylüyor. (Bizim anketimizde, kadınların % 30'u daha önce boşaldığını, % 41'i daha önce hiç boşalmadığını,

% 28'i de emin olmadığını söyledi.)

***Boşalmak istiyorum! Nasıl yapabilirim?***

Bu hedefe giden en iyi yol, G-noktasını iyice uyarmaktan geçiyor. Çoğu kadın için en etkili stimülasyon türü, bir ya da iki parmakla G-noktasının olduğu yerdeki vajina duvarına yapılan "gel buraya" işareti. Bir partnerle denemek ya da G-noktası uyarıcı seks oyuncakları da işe yarayabilir. Çişinizi yapma dürtüsü hissettiğinizde ve/veya orgazm olurken, parmaklarınızı, seks oyuncağını ya da penisi vajinanızdan çıkarın ki boşalma suyu dışarı çıkabilsin, ayrıca kendinizi bırakma ve suyu dışarı çıkarma pratikleri de yapabilirsiniz. Orgazmın başka birçok yönünde olduğu gibi, güçlü PC kaslarına sahip olmak büyük bir fark yaratabilir. Kegel yapmayı da ihmal etmeyin (bu konuda sayfa 34'e bakabilirsiniz).

*Birkaç yıl önce boşandım, üniversiteye döndüm ve yeni bir erkek arkadaşım oldu. Üniversitedeyken insan cinselliği dersi alıyordum ve ders kitabında kadın boşalmasına dair bazı bilgiler vardı.*

### kadın boşalması: eski bir şey mi, yeni bir şey mi?

Kadın boşalması bugün birçok insana yeni bir kavram gibi gelse de, kadınların boşalma potansiyeline sahip olduğu uzun zamandan beri bilinen bir gerçek – hatta bazı kültürlerde kadın boşalması sağaltıcı, kutsal ya da hamile kalmak için elzem bir şey olarak görülür. 2000 yıl önceki eski Çin'in ve Hindistan'ın cinselliğe ilişkin metinlerinde kadın boşalmasına dair bilgiler vardır. Aristoteles, Galen ve diğer eski Yunan filozofları ve biliminsanları bu konuyu derinlemesine incelemiştir. Rönesans anatomistleri kadınların boşalma suyunu üreten, kadınlara özgü bezlerin olduğunu kanıtlamıştır. On altıncı yüzyıl Japonyası'nda kadınlar kendi sıvılarını biriktirmek için özel çanaklar kullanırmış, çünkü kadın sıvısının şifa verici, afrodizyak özellikleri olduğuna inanılırmış. Uganda'daki Batoro kadınları genç kadınlara evlenme yaşına gelmeden önce boşalmayı öğretir – âdetin adı *kachapati*dir, bu da "duvara püskürtmek" anlamına gelir.

Bütün bunlara rağmen, kadın boşalması kavramı 18. ve 19. yüzyıllarda unutulmuştur, şimdilerdeyse yeniden "keşfedilmektedir".

Dönem ortasında, dersi aldığım bir gün, erkek arkadaşımla yeni şeyler deniyorduk, orgazm oldum ve fışkırttım! Daha önce hiç yapmamıştım bunu ama çok heyecanlandım! "Tıpkı ders kitabındaki gibiydi! Tıpkı ders kitabındaki gibiydi!" diyerek odada çıplak bir halde sevinçten zıplayıp durdum.

## *peki ya a-noktası?*

AH EVET, ŞU EFSANE "A-noktası". Bir dinleyici ilk kez bize "A-noktası"nı sorduğunda, bu noktayı hiç duymadığımızı itiraf ettik ve bu konuda etraflı bir araştırma yapacağımıza söz verdik. "A-noktası"nı arama motoruna yazdığımızda işe yarar bir şey bulamadık, çünkü "A-noktası" deyiminin "Adopt a Spot Dalmatian Rescue" ya da "Removing Stains: Getting a Spot Out of Your Dress" gibi başka birçok kullanım alanı vardı. Artık Google'daki eBay reklamları bile "A Noktası: Aradığınız her şeyi eBay'de bulabilirsiniz" vaatlerinde bulunuyor. (Keşke o kadar kolay olsa!)

Dinleyicilerden gelen sorular artınca biz de başka seks uzmanlarına sorma ihtiyacı hissettik, ama kimse bu efsane noktayı duymamış.

Birkaç yıl sonrasında, Kanadalı seks eğitmeni Sue Johanson'un (*Talk Sex with Sue Johanson* kitabının ünlü yazarı) erkeğin prostatına, anüs içinde olduğundan (dolayısıyla "A-noktası"ndaki "a" harfini çözmüş olduk) "A-noktası" dediğini duyduk. Basitçe G-noktasının erkek versiyonu olan prostat, erkeğin karnına doğru rektumun sekiz on santim içindedir ve G-noktası stimülasyonunda uygulanan tekniklerin birçoğu kullanılarak uyarılabilir. İzleyiciler, A-noktasını sorduklarında bu bilgiyi paylaşmaya başladık ama birçoğu daha önce duydukları şeylerden farklı olduğundan pek ikna olmadı – bu noktanın kadın bedeninde bir bölge olduğunu düşünüyorlarmış.

Daha sonra, okuduğunuz kitap üstüne araştırma yapıyorken konu konuyu açtı ve sonunda ne olduğunu bulduk! Bingo! A-noktası, aynı zamanda "AFE-zon" (anteriyor forniks erojen zon) olarak da bilinen anteriyor forniks noktasının kısaltmasıymış. Kadının vajinasının ön tarafında (G-noktasıyla aynı yerde) ama biraz daha derinde ve yukarıda, rahim boynunun aşağısındaki pürüzsüz bölgeymiş. Kimi kadınlar bu bölgenin oldukça erotik bir hassasiyete sahip olduğunu, kimileri de öyle olmadığını söylüyor.

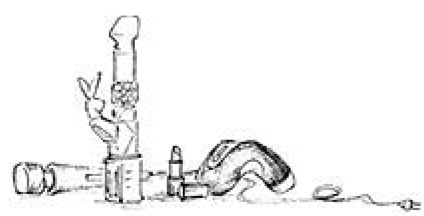
Biz, şahsen, A-noktasını bulmak için talimatları izlediğimizde bunun G-noktasının olabileceği başka bir yer olduğunu düşündük. Kimi kadınların G-noktası rahim boynuna daha yakındır, kimilerininki de vajinanın girişine yakındır. Ama kesin olan şey: Yeni noktaların ve seks pozisyonlarının keşfedilmesi kitap ve dergilerin satılmasını sağlıyor. *Cosmopolitan*'ın hangi manşeti dergiyi satın alma ihtimalini artırır: "Kaçırmayın: A-Noktanızı Hemen Bugün Bulun!" mu, "G-Noktası: Eski Nokta Belki de Yeni Bir Yerde" mi?

Bize sorarsınız, dokunması hoşunuza giden yeni bir yer bulursanız keyfini çıkarın! Yoksa da buna kafa yorup uykusuz kalmaya gerek yok – zaten hali hazırda çok sayıda güzel nokta var.

# Vibratörler, Oyuncaklar ve Piercingler, Amanın!

## *neden her yıl bir milyondan fazla vibratör satılıyor*

ESASEN YETİŞKİNLER İÇİN titreşimli oyuncaklar olan vibratörler, aklınıza gelebilecek her şekilde, boyutta ve tarzda mevcut. Bir kadının iç çamaşırına takabileceği titreşimli küçük “mermi”lerden tutun da duvara yapışan merdane büyüklüğünde aletlere kadar geniş yelpazede vibratör çeşitleri bulmak mümkün. Bazı vibratörler, olur da öğleden sonra acil bir durum çıkarsa kadınlar çantalarında taşıyabilsinler diye lipstik tüpü şeklinde akıllıca kamufle edilmiş. Bazıları küvette kullanılmaya uygun minik tavşancıklar, plastik ördekçikler şeklindedir. Dil ya da kıvrımlı soyut heykel şeklinde olanları da var. Bazıları da var ki, penetrasyon sırasında ekstra stimülasyon için penis ya da dildoya takılacak şekilde tasarlanmıştır; aynı amaçla dile ya da parmak ucuna takılanlar da mevcut.



Vibratörler kadınları neden mutlu eder? Klitorisin zaman zaman titreşim hissine bayıldığı olur. Vibratörün verdiği hızlı, yoğun ve istikrarlı stimülasyonu ne el ne de dil sağlayabilir – vibratör asla boyun tutulmasına ya da bilek ağrısına yol açmaz. Birçok kadın için vibratör orgazma giden en

hızlı yoldur; kimileri içinse oraya gitmenin tek yoludur. Birçok kadının gelmesi kendi istediğinden daha uzun sürdüğü için bu süreci hızlandıran her şey işlerine gelir. Tipik vibratör kullanıcısı diye bir şey yoktur. Kadınlar partnerli seksi daha da güzel hale getirmek ve tek başlarınayken düdüğü çalmak için vibratör kullanırlar. Amerika'daki başucu çekmecelerine bir göz atabilseydik, tek başına, ilişkisi olan, partnerli ve evli; genç, yaşlı ya da ikisinin arası; heteroseksüel, lezbiyen, biseksüel kadınların yatak odalarında vibratör bulundurduğunu görebilirdik:

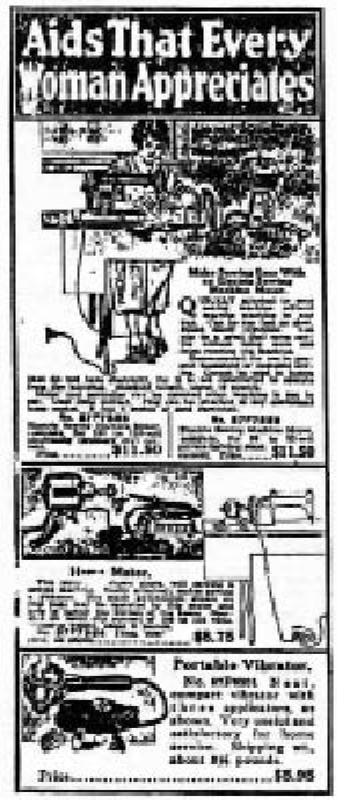
> *Vibratörümü aldıktan ancak bir ay sonra denedim. İlk seferde orgazm olmadan önce durdum; galiba aldığım hazzın şokundan taş kesildim. Neyi sevip neyi sevmediğimi çözmem birkaç gecemi aldı. En sonunda orgazm olduğumda acayip bir şey yaşadım. Bütün bedenim titredi ve birkaç dakika daha titremeye devam ettim. Bunu keşfetmem o yıl belki de başıma gelen en iyi şeydi. Nasıl oldu da daha önce yapmadım bunu, diye düşündüm.*

Vibratörler sadece kadınlar için değildir. Erkekler de vibratörle oynar ve özellikle erkekler için satılan titreşimli oyuncaklar da vardır.

Vibratörlerin şaşırtıcı biçimde uzun bir tarihi var. Rachel Mains'in *The Technology of Orgasm* adlı harika kitabında belgelediği gibi, MÖ 300'lerden 1920'lere kadar doktorlar, "isteri" için kabul görmüş bir tıbbi tedavi yöntemi olarak kadınların cinsel organlarına orgazm olana kadar masaj yapmışlardır. 1880'lerde bir hekimin

elektromekanik bir vibratör icat etmesi tıp dünyasında büyük bir heyecan uyandırır – nihayetinde, o zamanlar en sık teşhis edilen "kadın rahatsızlıkları"nı tedavi etmenin daha hızlı ve daha güvenilir bir yöntemi bulunmuş olur. Vibratörle yapılan "jinekolojik masaj" doktorların bir günde daha fazla hastayı tedavi edebilmesini sağlar, böylelikle hem doktor daha az yorulmuş olur hem de bu iş daha az beceri gerektirir. (Birçok kocanın ve partnerin doğrulayacağı üzere, birinin ellerini kullanarak kadının orgazm olmasını sağlaması bazen yavaş ve zorlu bir süreç olabilir.) Vibratörle tedavi, bu hizmeti sunan doktorlar için kolay para kazanma yolu haline gelir, çünkü Mains'in de dediği gibi: "Bu hastalar ne iyileşti ne de bu yüzden öldüler, durumları düzenli tedavi gerektiriyordu."

Orgazma ulaştığınız tek yer doktor muayenehanesi olsaydı herhalde siz de bir hekimin




1918 yılında Sears, Roebuck and Company’nin dikiş makinesi reklamın

müşahedesini gerektiren bir histeri vakası geliştirirdiniz!

Vibratörler, ekmek kızartma makinelerinden hemen sonra, elektrikli süpürge ve ütüden ise on yıl sonra piyasaya çıkarak genel kullanıma açılan ilk elektrikli aletler arasındadır. 1900’e kadar, kadınların evde kullanmalarına yönelik pazarlanmışlardır. Gazete reklamları ve posta-sipariş katalogları, bu aletlerin kadınlara “heyecanlı ve canlandırıcı titreşimler” sunacağını ve satın alan kadınların “yaşamın keyfine varacaklarını” taahhüt etmiştir.

1920’lere gelindiğindeyse vibratör, zamanın porno filmlerinde görünmeye başlamış, bu durum daha önceki şifa verici, masum itibarını

lekelemiştir. Vibratörlerin açıkça seks oyuncağı olarak pazarlandığı 1960'lara kadar reklamlar genel izleyiciden çekilmiştir.

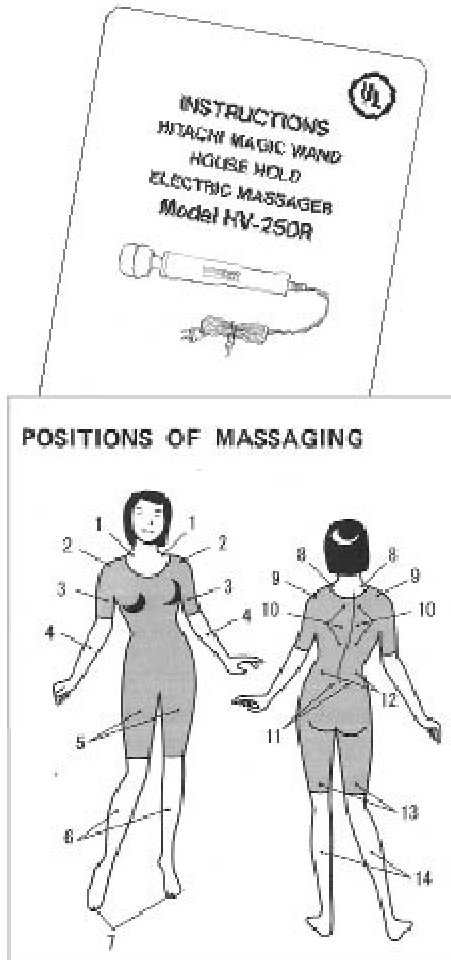
Bugünse, vibratörler "doğal" olmadığından insanların vibratör kullanmak istemediklerini söylediğini duyarız bazen. Gerçekten de, klimalar, sıcak duşlar, cep telefonları ve iç çamaşırları doğada yetişmiyor ama insanların hayatlarını ihya ettikleri de doğru. Ayrıca vibratörler pat diye dikilip insanları kendi kendine uyarmıyorlar – vibratörle doğru noktayı bulan ve her ovalamayı yönlendiren her defasında bir insandır. (Elbette vibratör kullanıp kullanmamak kişinin kararına kalmış – herkese hitap etmeyebilir.)

## *vibratörü ele almak*

MERAK EDIYOR MUSUN? Denemeye hazır mısın – ya da bızırdatmaya mı demeliyiz? Ülke genelinde binlerce "yetişkin mağazası" vibratör satıyor. Eğer aşağıdakiler gibi kadın dostu seks oyuncakları satan butik mağazaların olduğu şehirlerden birinde ya da yakınında yaşıyorsanız kendinizi şanslı sayabilirsiniz.

Baltimore, MD Sugar
Berkeley, CA Good Vibrations
Boston, MA Good Vibrations
Chicago, IL Early to Bed, Tulip
Denver, CO Hysteria
Halifax, Canada Venus Envy
Madison, WI A Woman's Touch
Milwaukee, WI A Woman's Touch, The Tool Shed
Minneapolis, MN The Smitten Kitten
New York, NY Eve's Garden, Toys in Babeland
Northampton, MA Oh My!
Ottawa, Canada Venus Envy
Portland, ME Nomia Boutique
Portland, OR It's My Pleasure
Provincetown, MA Wild Hearts

San Francisco, CA Good Vibrations
Seattle, WA Toys in Babeland
Toronto, Canada Come as You Are, Good for Her
Vancouver, Canada Womyns’ Ware




Piyasada en çok satan vibratörlerden biri olan Hitachi Magic Wand “masaj aleti”nin kutusunun içinden çıkan kullanım kılavuzu. Görünen o ki, Hitachi’deki arkadaşlar masaj için bedende birçok bölge önermişler. Bir iki tanesi dışında...

Bu liste elbette eksiksiz değil. Her yıl yeni yeni mağazalar açılıyor, hatta aralarında öyle müthiş olanları var ki hepsine yetişmek zor. Bu mağazalar (erkekler ve straightlerin yanı sıra) kadınlara ve LGBT’lere de kapılarının açık olması ve yüksek kalitede ürün sunmalarıyla tanınırlar. Yukarıda sıraladığımız mağazalarda ve benzerlerinde, soruları yanıtlayan ve

utanmadan samimi tavsiyeler veren bilgili elemanlar çalışır. Bu butik mağazalardan birine yakın bir yerde yaşamıyorsanız, aynı mağazaların internet üzerinden sipariş imkânları da var (bazıları postayla sipariş kataloğu da sunuyor) ve siparişinizi içerik belirtmeyen paketlerde yolluyor. Aynı zamanda seks oyuncağı partilerinde de vibratör satın alabilirsiniz, ya da "sırt masajcısı" türünden bir eczaneden ya da büyük perakende satış mağazalarından. (Ama kutunun dışında "vibratör" yazmasını beklemeyin!)

Vibratör alırken göz önünde bulundurmanız gereken bazı kıstaslar:

**Şekil** Vibratör başlıca klitoral stimülasyon için kullanıldığından penis şeklinde bir şeye ihtiyacınız olmaz – tabii penetrasyon için de kullanmak istiyorsanız iş değişir.

**Güç** En can alıcı anda pil bitme derdi olmasın diyorsanız, fişli modelleri deneyebilirsiniz. Prize takılan vibratörler genelde pilli olanlardan daha yoğun titreşim verirler. Öte yandan, pille çalışan cihazlar daha nazik olabilir ve her yerde kullanıma uygundur. Ayrıca kablosuz telefon gibi şarj edilenler, bilgisayarın USB girişine takılanlar (birkaç işi bir arada yapabileyim diyenlere!) ve hatta güneş enerjisiyle çalışanlar da var.

**Fiyat** Pilli vibratörler genelde pahalı değildir ama kırılma ihtimali daha yüksektir. Ama pilli vibratörlerle başlasanız da olur; titreşim hoşunuza giderse daha sonra daha havalı bir modele yatırım yapabilirsiniz.

**Ses** Ev arkadaşınız yan odada yatıyorsa ya da yurt odanızın duvarları çok inceyse, vibratörünüzün sağlam ve sessiz olan bir model olmasını isteyebilirsiniz. Vibratörünüzün mutlu vızıltısını duyacak kimse yoksa, dert edecek bir durum yok!

### televizyonda vibratör: *Sex and the City*



*Sex and the City*'nin klasikleşmiş bir bölümünde, Samantha kırık vibratörünü satın almış olduğu Sharper Image mağazasına götürür ama satıcı ısrarla, "Sharper Image vibratör satmıyor. Bu bir boyun masajı aleti," der. En sonunda bu adı benimseyen Samantha, "Boyun masajı aletimi iade etmek istiyorum," der. Satıcı ona neden diye sorduğunda, "Beni boşaltmayı başaramadı," diye cevap verir.

**Renk ve tarz** Hangisi size daha eğlenceli görünüyor? Silindir şeklinde parlak pürüzsüz mor olan mı? Kalkmış bir penis şeklinde olan mı? Pış-pış-pış G-noktası oyunu için mükemmel olan su geçirmez kıvrımlı bir oyuncak mı? Kendinize hitap edeni seçin. Yola koyulduktan sonra her zaman yeni şeyler bulabilirsiniz.

*Benim kenarında inci gibi boncukları olan küçük bir vibratörüm var. Tatlı bir sakız pembesi. Erkek arkadaşımla ona pembe erkek arkadaş diye hitap ediyoruz. Kampüs yakınlarındaki bir seks shoptan komiklik olsun diye almıştım. Herhalde on dolara aldığım en iyi şeydi.*

**birisi güç kaynağı meselesini çözsün**

En heyecanlı yerinde pilin bitmesi pilli vibratör kullanmanın en büyük dezavantajlarından biri. Belki de kadınların "uzun süre gider de gider" türünden pillere ihtiyacı yok. Pilleri pazarlarken kullanılan sloganın bir de şöyle olduğunu düşünün: "Uzun süre gelir de gelir." Herhalde acayip patlama yapardı böyle bir marka.

*Ben ufak siyah-pembe lipstik şeklinde bir vibratör kullanıyorum. Vibratörüm olsun istedim, çünkü ilişkiye girmeye hazır değildim ve neden hoşlandığımı deneyip görmek istiyordum.*

*Benimki mavi ve ortalama boyutlarda bir penis görünümünde. Ön tarafı G-noktasını uyarmak için biraz kıvrık. Vibratörü olan arkadaşlarımla dışarı çıktığımızda almıştım. Seks konusunda kendine güvenen biri olmak istiyordum. Biriyle çıkmadan önce aptalca bir şey yapmama engel olsun diye kullanıyorum. Ayrıca çok stresli olduğumda gevşeyip uyumama engel olan şeyleri kafamdan atmak için kullanıyorum.*

Benim basit ve şeffaf sıcak tonlarda pembe bir vibratörüm var. Hediye gelmişti, bu yüzden renge kendim karar vermedim ama yine de pembe olması beni acayip eğlendiriyor. Kız gibi hissettiriyor bana, ki normalde öyle çok kız gibi kız olan biri değilim. Üniversitenin ilk yılında Şükran Günü için eve döndüğümde annem bir mastürbasyon kitabıyla birlikte vermişti. Galiba üniversitede iyi vakit geçirdiğimden emin olmak istemiş.

## *vibratörler için kullanma kılavuzu*

### orada bir vibratör, burada bir vibratör

Orgazm eğitmenleri olarak asla dinleyicilerden cep telefonlarını kapatmalarını istemiyoruz. Bunun yerine, konuşmanın başında, telefonlarını titreşime almalarını söylüyoruz. Ama titreşen tek cihaz cep telefonu değil. Kadınların –bilerek ya da bilmeden şaşkınlık içinde– aşağıdaki şeylerden orgazm olduklarına dair bir sürü hikâye duyduk:

- Sırt masaj aleti
- Çamaşır makinesi
- Bası kuvvetli hoparlör
- Eğri yazma kalemleri (Eğri büğrü yazmak için tasarlanmış bu pilli kalemlerin işin içinde olduğu çok sayıda "ilk orgazm" hikâyesi duyduk.)
- Elektrikli diş fırçası
- Çim biçme makinesine binmek
- Motosiklet
- Otobüs, tren, araba ya da uçağın hafifçe titremesi



Gillette'in Venus Vibrance adlı pilli titreşimli tıraş bıçağı. Tavsiyemiz, hangi tarafı hangi işte kullanacağınıza dikkat edin.

EVET ARTIK VIBRATÖRÜNÜZ elinizde! Test sürüşüne hazır mısınız? Nasıl kullanacağınız, neyin hoşunuza gittiğine göre size kalmış ama yine de bizden birkaç öneri:

**1.** Yavaş gidin. Vibratörünüzde farklı hız ayarları varsa, önce düşük ayarda başlayın, sonra neyin hoşunuza gittiğini öğrenmek için farklı hız ayarlarını tek tek deneyin.

**2.** Farklı şiddetlerde bastırmayı deneyin. Çok hafif dokunmayı, sıkıca bastırmayı ve ikisinin arasını deneyin.

**3.** Araya bir tampon koyun. Yoğunluğu azaltmak adına klitorisiniz ve vibratör arasına bir bez parçası koymak isteyebilirsiniz (katlanmış bir el bezi ya da herhangi bir bez parçası olabilir).

**4.** Klitorise odaklanın. Vibratörün vajinaya sokulabilecek bir şekli olsa da, çoğu kadın, vibratörü içeri pompalayarak değil, klitorisin üstünde ya da yakınında bir yerde kullanarak gelir. Tabii ki sizde ne işe yarıyorsa onu yapın!

> *Klitorisime doğrudan uygulandığında titreşen her şey orgazm olmamı sağlayabilir. Çok şiddetli titreşimi sevmiyorum, çünkü çok hassasım ve beni hissizleştiriyor, bu yüzden en sevdiğim oyuncaklarım nazikçe titreşen yumuşak olanlar. Titreşimin içimde değil klitorisimde olmasını*

*tercih ederim, bu yüzden en sevdiğim vibratörler, penetrasyon için olanlar değil, özellikle klitoris stimülasyonu vermek için tasarlanmış olanlar.*

**noel'de tek istediğim elektrikli diş fırçası**

Bir kadın bizimle şöyle bir şey paylaşmıştı. Ergenken anne babasından Noel için elektrikli diş fırçası istemiş. Diş sağlığını artırmak için istediğine inandırmış onları, ama asıl planı çürük oluşumunu engellemekten çok, eğlenceymiş.

**5.** Klitorise çok fazla odaklanmayın. Birçok kadın vibratörü doğrudan klitorisinde (ya da şaftında, ya da kenarında) kullansa da, kimileri de dış dudaklara dayayarak ya da parmaklarını klitorisin üstüne koyup vibratörü parmaklarını titreştirmek için kullanarak yeteri kadar stimülasyon alabiliyor. Vibratörü bütün bedeninize ve cinsel organınızın her tarafına masaj yaparak kullanmayı deneyin.

**6.** Pozisyon alın. Vibratörü elde tutmanın yanı sıra, yastığa dayanın ve kendinizi "kadın üstte" pozisyonuna getirin. Ya da oyuncağınız yeterince büyükse, uzanıp kalçalarınız arasına sıkıştırabilirsiniz, böylelikle elleriniz başka hazlar için serbest kalmış olur.

**7.** Uyarılmayı yavaşça ilerletin. Orgazma istediğinizden daha hızlı çıkıyorsanız, vibratörü bir süreliğine kapatın ve sonra tekrar açın. Kendinizi baştan çıkarın: Titreşimlere ek olarak bedeninizde başka yerlere dokunun, derin nefes alın ve başka fiziksel ve zihinsel tahrik olma yöntemleri bulun.

## *vibratör bağımlılığı mı?*

VIBRATÖR KONUSUNDA EN çok sorulan bir numaralı soru: "Bağımlı olur muyum?" Her nasılsa kadınlar bedenleri vibratör kullanmaya alışırsa başka türlü orgazm olamayacaklarına inanıyor.

Endişelenmenize gerek yok! Vibratör kullanan çoğu kadın, tatlı olarak sürekli kurabiye ve dondurma yerine arada bir çikolatalı *mousse* yemek gibi, vibratörü cinsellik mönülerine çeşitlilik katan bir şey olarak görüyor.

Yapılan araştırmalar, vibratör kullananların büyük çoğunluğunun başka yollarla gelmeye devam ettiğini kanıtlamıştır.

**deneyip de sevmediniz mi?**

Vibratör tutkunlarının şevki, vibratöre pek ilgisi olmayan kadınları güvensizlik hissine itiyor. Cinsellikle ilişkili olan her şeyde olduğu gibi, kimileri sever, kimileri sevmez. Vibratörle oynamak kayığınızı suya indirmiyorsa, farklı çeşitlerde olanlardan almayı ya da elinizdekini farklı biçimlerde kullanmayı deneyebilirsiniz – ya da heyecanı başka yerde arayabilirsiniz. Sıkıntı yok!

Titreşim, gelmek için kullandığınız en sevdiğiniz yöntemse de bunda hiçbir sorun yok! Belli bir yaşa geldiğinizde ya da evlendiğinizde vibratör polislerinin kapınıza dayanıp vibratörünüzü elinizden alacak hali yok. O'nuzu en iyi harekete geçiren şey vibratörse, ölene kadar vibratörü seks hayatınızda tutabilirsiniz.

Vibratörün verdiği güçlü hisler, daha önce el ya da dille yapıldığında hissetmeye alıştığınız ince hislere duyarlılığınızı azaltıyor mu? Sıkıntı yok. Vibratörünüzü bir süre dinlendirin, böylelikle kendinizi daha yumuşak ve tatlı stimülasyona ayarlayabileceksiniz. Daha önce başka yöntemlerle gelmişseniz, bedeniniz kesinlikle bunları tekrar öğrenecektir. Sizde daha önce işe yaramadıysa ve hâlâ yaramıyorsa, bunda da bir sorun yok – birçok kadın sizle aynı durumda. Orgazmın aynı hissi vermesini beklemeyin – farklı stimülasyonlar farklı orgazm hisleri verir. Gelme yönteminizi değiştirmek ve vibratörsüz gelmeye dair keşfe çıkmak için sayfa 62'ye bakabilirsiniz.

### *tatlım, vibratörümle tanışmanı istiyorum*

VIBRATÖRLER ÜÇLÜ SEKSE bayılır (vibratör ve birbirini seven bir çift). Birçok kadın vibratörü meraklısı bu fikri seviyor ama partnerinin pilli

bir “arkadaş”ın içinde olduğu sevişme fikrine nasıl tepki vereceğinden kaygı duyuyor. Neyse ki çoğu partner vibratörle oynamanın seksi bir şey olduğunu düşünüyor. *Journal of Sex Research*’te yayımlanan bir çalışmada, vibratör kullananların % 10’u partnerlerinin bu konuda olumsuz ya da isteksiz bir tavır sergilediğini söylemiş. Birçok partner, seks haz almaya dairse, vibratörler de bol miktarda haz veriyorsa, herhalde muhteşem bir şeydir, diye düşünüyor.

*İlk başta biraz temkinliydi ama bize mani olmayacak küçük bir vibratör kullandığımdan olumsuz karşılamadı, işin aslı orgazmlarımızı aynı âna denk getirmeye çalışmak hoşuna bile gitti. Oyuncaktan gelen ekstra stimülasyon olmasa böyle bir şey mümkün olmazdı.*

**titreşim ülkesi?**

Durex Global Seks Anketi’nin 45 ülkeden derlediği rakamlara göre, Amerika, vibratör kullanan nüfus yüzdesinde ikinci. İşte listenin zirvesindeki on ülke:

1. Avustralya % 46
2. Amerika % 45
3. Kanada % 44
4. Norveç % 44
5. İngiltere % 44
6. İzlanda % 43
7. Yeni Zelanda % 43
8. İsveç % 38
9. Güney Afrika % 37
10. İsviçre % 30

*Partnerim seks oyuncaklarının kendi “erkeklik görevini” yerine getirmesine engel olduğunu düşünüyor. Beni orgazm eden bir tek kendisi olsun istiyor.*

Aslında işin püf noktası, elbette kadının konuyu nasıl gündeme getirdiği (tabii konuyu açan kadınsa). “Tatlım, sen çok dandik bir sevgilisin, o işi doğru düzgün yapmak için kendime bir makine aldım,” derse, partneri temkinli olmakta haklıdır. Öte yandan, “Bir ara vibratörle oynamak çok ateşli bir şey olabilir – denemek ister misin?” ya da “En patlayıcı orgazmlarımı vibratörümle yaşadım – benim üstümde nasıl kullanacağını sana göstermemi ister misin?” dese, partneri muhtemelen merak edecek. Birlikte vibratör alışverişi yapmak (mağazada, internette ya da katalogdan) bunun ortaklaşa bir girişim olmasını sağlayabilir – size cazip gelen yatak

odası fantezilerini öğrenmek için bir konuşma başlatması da cabası. İşte, kadınlar partnerleriyle seks oyuncağı kullanmaya dair şunları söyledi:

> *Erkek arkadaşım oyuncağımı çıkardı ve üstümde kullandı. Kendimden geçtim! Erkek arkadaşımın ben ona daha sormadan harekete geçmesinin harika bir şey olduğunu düşünüyorum. Oyuncak kullanmaya devam ediyoruz, hatta onun birkaç farklı oyuncağı var.*
>
> *Kız arkadaşımla birlikte seks oyuncağı kullanmaktan gerçekten keyif alıyoruz. Biraz sapıklık yapmış oluyoruz. Öyle çok da sapık, seks-delisi insanlar değiliz gerçi; bizim için bir tür macera işte.*
>
> *Seks oyuncağı kullanmak onun fikriydi, çünkü gitar çalan biri olmasına rağmen elleri yoruluyordu.*
>
> *Partnerim ve ben ilişkimiz başlamadan önce de seks oyuncakları kullanan insanlardık, şehevi konularda malumatımız vardı, bu yüzden birbirimize seks oyuncaklarını tanıtmamız gerekmedi. Seks hayatımızın doğal bir parçası gibiydi zaten.*

Partnerle vibratör kullanırken, ikinizden biri vibratörü tutabilir ya da strap-on olanlardan alabilirsiniz. Bazı vibratörler penise ya da dildoya takılır ya da kan akışını kısıtlamak ve ereksiyonu tutmak için halka veya kelepçe şeklinde tasarlanmış kamış halkasına takılır. Genelde, vibratör kadının klitorisindeyken, penisinin partnerinin vajinası içinde olması hissi hoşuna gider erkeğin. Ya da vibratörün hem klitorisi hem de penisin altını uyarması da hoşuna gidebilir. Kadın partnerler aynı vibratöre sürtünebilir, sırayla birbirine yapabilir ya da aynı anda iki tane birden kullanabilir. Unutmayın ki, iki insanın vücudundan çıkan sular aynı seks oyuncağına bulaştığında, HIV ya da STI kapma riski olabilir, bu yüzden kimin sıvısının nereye gittiği konusunda dikkatli olun. Güvenli oynamak için 11. Bölüm’e bakın.

### *öbür oyuncaklar*

VIBRATÖR EN POPÜLER yatak odası oyuncağı olabilir ama yetişkinlerin oyun aracı olarak kullandığı şeylerden oluşan koca bir evren var. En çok satan diğer oyuncaklardan bazıları:

### *dildo*

VAJINAL YA DA ANAL penetrasyon için tasarlanmış dildolar, içinde bir şey olması hissinden zevk alan kadınlar arasında popüler. Dildolar genelde

**kadın muhabbetlerine kulak misafiri olduk:**

**vibratör seven kadınlar partnere ihtiyaç duyuyor mu?**

Kadının biri vibratör kullanmayı ne kadar çok sevdiğine dair coşkuyla konuşurken, dinleyiciler arasında birkaç adamın homurdandığını duyduk. En sonunda adamlardan biri elini kaldırdı. Elinde olmadan bozulmuş bir ses tonuyla, "Kadınlar vibratöre böylesine düşkünse eğer, bize niye ihtiyaç duysunlar ki?" diye sordu. Bu yüzden anketimize katılan kadınlara bu soruyu da yönelttik: "Oyuncakla orgazm olabildiğiniz halde bir partnerle seks yapmak ister misiniz veya bundan yine de keyif alır mısınız?" İşte cevaplar:

*Lütfen ama! Keşke gerçek bir kedi yerine robot bir kedim olsa demek gibi bir şey bu. Biri hırlar, yumuşak, sıcak, pofuduktur; diğeriyse pille çalışır.*

*Hemen bozulmayın be partnerler! Vibratör kullanırken belki de sizi düşünüyoruz. Sizinle birlikteyken sizi vibratör yerine koyup fantezi kurduğumuzu mu sanıyorsunuz gerçekten? O kadar da emin olmayın…*

*Plastik bir seks oyuncağı kocamın ellerinin, dudaklarının ve bedenimde gezen nefesinin sıcaklığının ve hissinin yerine geçemez. Seks oyuncağı belli bir hissi uyarmak için ya da kocamın yokluğunda fiziksel özlemi hafifletmek için iyi bir şey olabilir ama gerçek olanla asla karşılaştırılamaz.*

*Erkekler istedikleri zaman mastürbasyonla orgazm olabiliyor. Bana da vibratör kullanmak kolay geliyor. Meşgul bir kadınım. Erkek arkadaşımla seks yapmaktan hâlâ keyif alıyorum ve genelde tercihim bundan yana oluyor; daha içten, daha yakın, birden fazla bölge uyarılabiliyor. Şu da var ki, mastürbasyon yaptıktan sonra vibratörüme sarılamıyorum.*

*Kanlı canlı insana temas etmek yerine kim uyduruk bir lastiği ister ki?! Vibratörde başka bir insanın dokunuşu, daha sonra olacakları bilmemenin heyecanı yok. Ayrıca bütün işi kendiniz yapmak zorundasınız.*

Fikirlerini paylaşan 568 kadının vardığı sonuç net: Bir şeyin orgazma götürebiliyor olması, bir partnerin, ihtiyaç duyulan her şeyi karşılayabileceği anlamına gelmiyor.

## kadınların seks oyuncağı kullanması konusunda partnerler ne hissediyor?

Yaptığımız ankette erkek ve kadın partnerlere kız arkadaşları ya da eşleri vibratör ve dildo kullandığında nasıl hissettiklerini de sorduk. İşte aldığımız cevaplardan bir seçki:

*Yaşasın seks oyuncakları. Dondurmanın üstüne konulan şeker parçacıkları gibidir onlar.*

*Açık konuşmak gerekirse, ilk kez kullandığımızda biraz itici geldi bana, çünkü benden çok o şeyden zevk aldığını hissettim, ama sonradan oyuncakları kullanmayı çabucak öğrendim. Artık oyuncağı onun yerine ben kullanıyorum, bu yüzden aldığı hislere doğrudan etki etmiş oluyorum. Oyuncaklara ve aksesuarlara kendimin uzantısı gibi bakmaya başladığımdan beri onları kullanmaktan gerçekten keyif almayı öğrendim; ikimiz de bu durumdan yararlanıyoruz.*

*Bu deneyimden keyif alıyor olması gerçekten hoşuma gitti ama yine de bir plastiğin kolayca yerimi alma ihtimali karşısında biraz horozlanmadım da değil. Genelde benimkinden daha küçük seks oyuncakları kullanmasını tercih ediyorum, ki zaten çok sık kullanmıyoruz.*

*Bence seks oyuncakları sevgi ve güven temelli her cinsel ilişkiye renk katıyor. Partnerlerimle seks oyuncakları kullanmak hep eğlenceli olmuştur, hatta bazen de komik. Bizi birbirimize yaklaştırıyor ve seksi daha ilginç hale getiriyor.*

Genel olarak, yatağa oyuncak sokmayı teklif eden partnerler, özellikle her iki kişi için de normalde alınan hazzı artırdığında bu deneyimden keyif aldıklarını belirtiyor.

titreşmez ama bazı vibratörler fallus şeklindedir ve dildo olarak kullanılabilir. Bazı dildolar penis şeklinde olsa da (ki bazen damarlı, testisli olur), bazıları da koyu eflatun ve menekşe rengi olan hafif kıpırtılı sihirli değneklere benzer. Her biri sevgiyle adlandırılmış dildo ordusuna sahip kadınlar bile orgazm olabilmek için dışarıdan klitoral stimülasyona ihtiyaç duyar. Sonuç olarak, bir kadın, başka bir şey (kendi parmakları, vibratör, partnerin eli ya da dili) klitorisiyle ilgilenirken genelde dildo kullanır.

**eski icatlar: teker, takvim ve dildo**

Dildo aslında o kadar da yeni bir icat değildir. Arkeologlar 30 bin yıl öncesine ait numuneler bulmuştur ve o zamana ait mağara resimlerinde de dildolara rastlanıyor. MÖ 500 civarında Yunanların Miletos liman şehri, kayganlaştırıcı olarak zeytinyağıyla kullanılan, deri ve tahtadan imal edilen dildolarıyla ünlenmiştir.

*Geçen yıl aldığım cam dildomu seviyorum. Şeffaf, pembe ve çok güzel. G-noktası stimülasyonu için kullanıyorum.*

*Basit dildolar ya da dildo olarak kullanılan aletler daha çok işe yarıyor, çünkü kendime stimülasyon verirken aynı zamanda penetrasyon deneyimine olanak tanıyor.*

*Ben vibratör dildo kombinasyonunu seviyorum. Genelde birinden biri oraya varmamı sağlıyor ama bu durumda bitirişi elimle yapmam gerekiyor. Her ikisini de kullandığımda ellerimi kullanmama gerek kalmıyor.*

Klişeler diyarında, lezbiyenlerin, partnerlerinin penisi olmadığından dildoya muhtaç oldukları zannedilir. Gerçek hayattaysa kimi lezbiyenler penetrasyon hissini sever (dolayısıyla dildoyla oynamayı da), kimileri de sevmez. Straight ve biseksüel kadınlar için de geçerlidir bu. Kimi kadınlar o doluluk hissi için yanıp tutuşurken, kimilerinin umurunda bile olmaz bu.

Dildo kullanmayı tercih eden bir kadın penetrasyondan maksimum zevki alabileceği uzunluğu ve genişliği seçebilir, zira bu seçenek erkek arkadaş adaylarında ölçüp yoklayabileceğiniz bir şey değildir genelde. Penetrasyon konusunda gergin olan bir kadının dildoyla istediği ritimde pratik yapması güven kazanmasını ve rahatlamasını sağlayabilir. Kadın ya da erkek partnerler aynı zamanda bele takılan kuşak ve *strap-on* şeklindeki dildolar da kullanabilir, böylelikle elleri başka hazlar için serbest kalmış olur (bu konuda sayfa 240'a bakabilirsiniz). Düz zeminler için ideal olan vakum tabanlı bir dildonun üstüne binmekten saatlerce keyif alabilirsiniz. (Öneri: Küvet duvarı çok iyi oluyor.) Buzdolabına ve dosya dolabına yapıştırıldığında harika hikâyeler çıkabiliyor ortaya.

### *g-noktası oyuncakları*

G-NOKTASIYLA OYNAMAK için tasarlanmış seks oyuncakları genelde bir parça kıvrımlı olur ya da fazladan bir küçük bir top olur uçlarında ya da

**kabak, havuç ve salatalık**

Dildo en kolay nereden alınır? Kimileri sebzelikle başlar. Sebze dildoların ucuza mal olan heyecanlarını keşfettiğinizde, marketteki kabak kasalarına bir daha aynı şekilde bakamayacağınızı söylüyorlar.

Birçok seks oyuncağı uzmanı, mağazadan alacağınız pahalı bir modele zıplamak yerine, bir süre sebzelerle oynamayı tavsiye ediyor. Yoksa bir buçuk santim çapı olanı mı, yoksa üç dört santim çapı olanı mı tercih etmeniz gerektiğini nasıl bilebilirsiniz? Seks oyuncağı kataloğundaki rakamlar sizin için bir şey anlam ifade etmeyebilir ama taze bir salatalığı soktuğunuzda gerçek hissin ne olduğunu öğrenirsiniz. Farklı boyutlarda birkaç tane alın ve istediğiniz kalınlığı bulana kadar kabuk soyucuyla tıraşlayın. Sonra çapını ölçmek için sebzeyi diklemesine ikiye bölün.

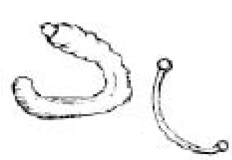
Sebzelerle oynarken unutmamanız gereken iki nokta: Doğrudan buzdolabından çıkardığınız sebze içeri sokmak için fazlasıyla soğuk olabilir. (Soğuk bir yüzme havuzuna dalmanın şoku gibi!) Oyuncağınızı oda sıcaklığına gelinceye kadar dışarıda bekletmediyseniz, birkaç saniyeliğine mikrodalgaya ya da kaynamış suya koyabilirsiniz. Ama dikkat edin, çok bekletirsen ezilip büzülür!

İkincisi, çoğu sebzede böcek ilacı vardır ve bunların aşağı tarafınıza girmesini kesinlikle istemezsiniz. Bu yüzden sebzeden seks oyuncağınıza her zaman kondom takın. İşte organik sebze almak için başka bir neden!

vajianın ön duvarındaki hassas bölgeye ulaşmayı sağlayan tırtıklı bir yapıları vardır. G-noktası en iyi sıkıca bastırmayla uyarıldığından, bu oyuncaklar genelde daha sert ve daha az elastik malzemeden yapılır. Bir kadın bu oyuncaklardan birini içeri soktuğunda, kıvrımdan dolayı oyuncağın ucu karnına işaret eder. (G-noktası konusun-

da daha fazla şey için sayfa 158’e bakabilirsiniz.)

### *kıç tıpaları ve anal oyuncaklar*



ANÜSTE VE REKTUMDA çok sayıda sinir ucu vardır, bu yüzden kimi kadınlar oyuncakları anal bölgeyle oynamak için kullanmaktan zevk alır. Kıç tıpaları genelde tabanlı dildoya benzer, başı ve ucu, içeri dışarı kaydırmak yerine, hareket etmeden takılması kolay olsun diye düzdür. Anal oyun için, tabanlı olduğu müddetçe standart bir dildo da kullanabilirsiniz. Kimileri titreşimli anal oyuncaklardan keyif alırlar. Kimileri de ipe dizili anal boncukları sever, çünkü her boncuğun tek tek vücutlarına girmesi hissinden keyif alır. Orgazm ânındaki hissin yoğunluğunu artırmak için bütün zincir bir anda çekilebilir ya da sonradan yavaşça çıkarılabilir.

Anüsünüze oyuncak sokarken şunları aklınızdan çıkarmayın:

○ Geniş tabanlı ve tutamaklı olmasına dikkat edin. Kapalı bir yer olan vajinanın aksine rektum kalın bağırsağın 150 santim içine kadar gider. Vajinanızda kazara bir seks oyuncağını "kaybederseniz" yeterince gevşemiş olduğunuz ve farklı pozisyonlar denediğiniz sürece parmağınızla kolayca bulabilirsiniz. Ancak rektumdaki kayıp oyuncakları "kurtarmak" o kadar da kolay değildir. Acil serviste çalışmış kişiler, tabansız objenin rektumlarından çıkarılmasına ihtiyaç duyan utanç içindeki hastalara dair hikâyeler anlatır. Kendinizi bu durumda bulmaktan sakınmanın yolu, tamamen içeri kaçmasını önleyen tabanlı objeleri tercih etmek.

○ Kayganlaştırıcı kullanın. Rektum kendi kendine ıslanmaz, bu yüzden kayganlaştırıcı, anal oyuncaklar için isteğe bağlı bir şey değil, zorunludur.

○ Ucu pürüzsüz olanları tercih edin. Çünkü rektum dokusu vajinanınkinden daha narindir. Sert uçlu objeler sokmaktan kaçının.

○ Anüsünüzde kullandığınız bir oyuncağı yıkamadan veya yeni bir kondom takmadan kullanmayın. Anüsteki bakteriler vajinanızı üzebilir.

Açıkçası, hangi boyutlarda kıç tıpasından keyif aldığınızı ölçmek için sebze kullanamazsınız. (Geniş tabanlı kabaklar: Genetiği değiştirilmiş tohumlar üzerine araştırma yapanlar için işte bir fikir!) Hangi boyutları sevdiğinizi kendi parmağınızla ya da partnerinizin parmağıyla ölçmek daha iyi olur.

### *ve daha fazlası…*

BU BÖLÜM YALNIZCA en popüler oyuncaklara değinse de, yetişkin oyuncakları tasarımcılarının ya da seks severlerin yaratıcılığı asla bununla sınırlı kalmıyor. Her hafta yeni oyuncaklar mağazalardaki yerini alıyor, insanlar evde buldukları objelerle ev yapımı oyuncaklar üretiyor.

BDSM'yle (bağlama, disiplin/dominasyon ve sadomazoşizm gibi acı ve/ya da güç oyunları) alakalı bir dünya oyuncak var. Bu türden seks, partnerinizin gözlerini bağlayıp sizi uyarması, tırnaklarınızı partnerinizin sırtından aşağı doğru tutkuyla gezdirmek ya da seks yaparken partnerinizden bileklerinizi yatağa bastırarak tutması gibi ılımlı sayılabilecek şeyler olabilir. Ya da kırbaç, kelepçe, mum eriyiği kullanmak gibi daha şiddetli oyunları ve hisleri içerebilir. Buradaki en önemli şey, her iki partnerin de yaptıkları şeyde hemfikir olması – her sekste olduğu gibi, biri için son derece uyarıcı olan bir şey, bir başkası için büsbütün soğutucu bir şey olabilir.

> *Japonların meme ucu kıskacı! Meme uçlarımın zevkime zevk kattığını fark ettim ve bir meme ucu oyuncağı sipariş etmeye karar verdim. Yaptığım en iyi yatırımdı.*

> *Bandanaları çok seviyorum. Gözbağı, ağız tıkacı olarak, elleri ya da ayakları bağlamak için kullanılabiliyor. Ayrıca yaptığınız düğümleri belli yerlere baskı yapmak için kullanabilirsiniz. Farklı renklerde birçok çeşit bulabilirsiniz, ayrıca oldukça hesaplılar.*

> *Kamış halkasını seviyorum: Erkek arkadaşım daha uzun süre sert kalabiliyor ve bazılarının üstünde klitorisimi uyaran küçük tümsekler var. Bizimkini yakınlardaki bir seks shoptan aldık – karanlıkta parlıyor. Oyuna biraz renk katmayı denemek için aldık.*

İster evde kendi oyuncağınızı icat ediyor olun, ister cinsel organınızı titreşimli bir düğüme bağlayan en yeni zımbırtılardan alın, sağduyulu olmayı ihmal etmeyin. Seks oyununuz güvenli ve karşılıklı rızaya dayandığı sürece, oyuncağınız da keskin, çentikli uçlar ya da kırılıp dökülecek yerler olmadığı sürece sınır yok.

### güvenlik parolaları: cinsellikte ara verme düğmesi

Acı ve güç içeren seks oyunlarını tercih eden insanlar genelde partnerleriyle bir "güvenlik parolası" kararlaştırırlar. (Bu türden seks kuşkusuz her iki insanın da rızasını ve sarhoş ya da kafayı bulmuş olmamasını gerektiriyor.) İki taraftan birisi güvenlik parolasını söylediğinde, kişinin hemen durup karşıdakinin nasıl olduğunu kontrol etmesi gerekir. Güvenlik parolası, normalde kimsenin cinsel durumlarda kullanmayacağı "armadillo", "patates püresi" ya da basitçe "güvenlik parolası" gibi sözcüklerdir. Güvenlik parolasını kararlaştırdıktan sonra, güvenlik parolasını kullandığınızda aksiyonun hemen duracağını bildiğinizden, partnerinizden ellerinizi ipek şalla bağlamasını isteyebilir ya da birinizin diğerinize emirler verdiği dominant/itaatkâr fantezisini canlandırabilir ya da tam istediğiniz gibi kırbaçlanmanın yoğun hissinin tadını çıkarabilirsiniz. Güvenlik parolasını kullanan kişi, o sahneye devam etmeden önce basit bir değişikliğe de ihtiyaç duyuyor olabilir ("Şalı sol bileğime yeniden bağlar mısın? Biraz acıtıyor"). Ya da plan değişikliğine ihtiyaç duyuyor olabilir ("Bana çok şiddetli gelmeye başladı – birazcık sarılalım da nefes alayım"). BDSM'den zevk alan insanlar, güvenlik parolasını ve güvenebilecekleri bir partnerlerinin olmasının güvende, rahat hissetmelerini sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda, aksiyonu durdurmanın kesin ve sağlam bir yolu olduğunu bildiklerinden, fantezilerinin parçası olan "dur yapma!" gibi şeyleri söylemelerine olanak tanıdığını belirtiyorlar.

## *temiz tutun*

SEKS OYUNCAKLARININ HER kullanımdan sonra temizlenmesi gerekir. Seks oyuncağına kondom takmak ya da streç film sarmak işinizi kolaylaştırabilir. Kullandığınız kılıfı atın ve bir daha kullanacağınız zaman temiz bir kılıf takın. Arkadaşlarınız bir tur vibratörünüzü kullanmak istiyorsa, onun da kondom taktığından emin olun. Oyuncağınızı kondomla kaplamıyorsanız, kullanma kılavuzuna bakarak nasıl temizlemeniz gerektiğini öğrenin ya da seks oyuncaklarının nasıl temizleneceğini anlatan web sitelerine bakın. Malzemeler genelde sabun ve suyla yıkanabilen ya da çamaşır suyu solüsyonuyla (% 10 çamaşır suyu, % 90 su) silinebilen türden olur. Silikon oyuncaklar suda kaynatılabilir ya da bulaşık makinesinde yıkanabilir. Yalnız, hani olur da yardım etmek ister, anneniz gelmeden bulaşık makinesini boşaltmayı unutmayın!

## *piercing*

KADININ MEME UÇLARINA ya da cinsel organına yapılan piercingin kadının orgazmını daha iyi hale getirip getirmeyeceğine dair çok sayıda soru alıyoruz. Cevap: Kadının bedenine, piercing türüne ve piercingindeki taşların türüne bağlı. Maalesef bu hissi sevip sevmeyeceğinizi ya da iç çamaşırınızın altındaki metalden kurtulmak isteyip istemeyeceğinizi önceden bilmenin bir yolu yok.

Meme ucu piercinginin yanı sıra, kadın cinsel organında piercing takılan sekiz temel yer ve bunların yaratıcı çeşitlemeleri var:

**1.** dış labia

**2.** iç labia

**3.** klitoral başlık (klitorisin tepesindeki çadır benzeri deri, piercing yatay ya da dikey olarak takılabilir)

**4.** klitoral şaftın altı (üçgen piercing)

**5.** dış labianın tepede birleştiği yer, başlık piercinginden daha yukarıda (Christina piercing)

**6.** perineum (furşet)

**7.** idrar yolu duvarı (Prenses Albertina piercing)

**8.** klitorisin başı

Bütün bu piercing türlerinde, kimi kadınlar mastürbasyon ya da partnerli seks sırasındaki metale sürtünme ya da asılma hissinden hoşlanır, kimileri de piercingli yerin daha hassas hale geldiğini söyler (en azından daha çok farkına vardıklarından kısmen öyle). Dikey klitoral başlık, üçgen, Christina piercing orgazmla ilişkili hisleri artırma ihtimali en yüksek olanlar, çünkü kadınların en duyarlı olduklarını hissettikleri klitorisin şaftına baskıyı artırabilirler.

### harry potter'ın süpürgesiyle yükseklere uçmak

Harry Potter çılgınlığının ilk başladığı dönemlerde, Mattel oyuncak şirketi Nimbus 2000 adlı elektronik bir oyuncak üretti: Genç büyücü Harry'nin Quidditch sporunu yaparken bindiği uçan süpürgenin oyuncak versiyonu. Pilli süpürge "sihirli vınlama sesleri"nin yanı sıra titreşimliydi. Peki çocuklar kitaptaki Harry Potter olmak istiyorlarsa ne yapıyorlardı? Süpürgeyi çalıştırıp bacaklarının arasına koyarak uçuyor numarası yapıyorlardı!



Oyuncak, ergenlik çağındaki kızlarının odalarında bu süpürgeyle ne kadar çok vakit geçirdiğinden şaşkına dönen anne babalardan çılgın yorumlar aldı ("Bu oyuncak için yaşının büyük olabileceğini düşünmüştüm ama belli ki çok sevdi!"). "O sihirli yolculuğa" bizzat kendilerinin çıktığını söyleyen anneler de yok değil. Coşkulu yorumlar arttıkça Mattel'in üst düzey yetkilileri köfteyi çaktı ve elektronik süpürgeyi piyasadan kaldırdı.

### çantanız mı vızıldıyor?

Yanınızda vibratörle mi seyahat ediyorsunuz? Açma-kapama tuşunun ne zaman çalışacağı belli olmaz, oyuncağı valizinize tıkıştırmadan önce pilleri çıkarsanız iyi olur. Kadının biri gösterişli bir otele girer ve bellboy odasına kadar kadına eşlik eder. Asansör sorunsuz biçimde yukarı çıkarken valizinden düzenli ve duyulur bir vızıltı gelir. Kadın, çantasının neden vızıldadığını çok geçmeden anlar. Utançtan kızarır ve titreşen valizin yanında duran bellboya bir şey söyleyip söylememek konusunda tereddüte düşer. En sonunda bir şey söylememeye karar verir ve gözlerini yükselen kat numaralarına diker ve hiçbir şey duymuyormuş gibi yapar. Odaya vardıklarında bellboy valizi bırakır, kadın da ona cömert bir bahşiş verir. Bellboy kapıyı kapatmadan önce ağzı kulaklarında gülümseyerek, "İyi eğlenceler!" der.

*Ben labia piercingimden keyif alıyorum çünkü partnerlerime labiamla oynamaları gerektiğini hatırlatıyor, gerçekten de hoşuma gidiyor bu.*

*Kadın partnerimin kalçalarına piercingli klitorisimi sürttüğümde zirveye çıktığım hisler yaşamıştım.*

*Meme ucu halkalarım varken minik-meme ucu orgazmı yaşamıştım bir defasında. Normalde hissettiğimden kesinlikle çok farklı bir şeydi – dört başı mamur bir orgazmdı. Bir daha hiç yapamadım.*

Klitorisi deldirmek pek de yapılan bir şey değildir ve sinir zedelenmesi riski nedeniyle potansiyel olarak tehlikeli görülür. "Klitoral piercing"lerin çoğu aslında klitorisin başının ya altından ya da üstünden geçer.

Birçok insan kendi piercingini ya da partnerininkini, cinsel hazda artışa yol açtığı için değil estetik sebeplerle sever – özellikle de labiada ve klitoral başlıkta yatay olanları.

O ışıltılı halkanın kendi cinsel organlarına dair algılarını tamamen değiştirerek hoşlarına gitmeyen yerlerine sanatsal bir hava kattığını söyleyen kadınlar da var.

*Minik gümüş bir sırrın üstüne oturuyormuşum gibi hissediyorum.*

*Meme uçlarıma piercing taktırdığım ilk zamanlarda, öncekinden çok daha hassas hale geldiler. Sırf meme uçlarımla oynanmasından gelecek gibi oluyordum (ki daha önce hiç yaşamamıştım bunu). Artık, aradan beş yıl geçti, piercing taktırmadan öncekinden daha fazla duyarlı değiller. Hâlâ meme uçlarımla oynanması hoşuma gidiyor ama piercing artık cinsel hazdan çok süs amaçlı hale geldi.*

Piercingli kimi kadınlar metalik hisse bayılırken, kimileri de bu hissi büsbütün nahoş ya da rahatsız edici buluyor ya da takının duyarlılıklarını etkilemediğini görmekten hüsrana uğruyor. Piercingin takılıp da iyileşene kadar nasıl bir his vereceğini bilemezsiniz. Piercingi orgazm güçlüklerini çözmenin bir yolu olarak tavsiye etmiyoruz. Piercing size hitap etmiyorsa, piercingin hayatınızı değiştireceğini size taahhüt eden partnerinize inanmayın – hiçbir garantisi yok ve piercingi olmayanların da akıllara durgunluk veren seks hayatları var. Seks hayatınıza renk katması konusunda piercinge güvenemiyorsanız, sırf görüntüsünü sevdiğiniz için piercing takabilirsiniz.

Meme uçlarıma ve klitoris başlığıma piercing taktırdım. Cinsel hazzı yaşama biçimimi o kadar da önemli ölçüde değiştirmediğini gördüğümde şaşırdım. Sonra çıkarmaya karar verdim, çünkü partnerimin rahat etmesini engelliyor ve o bölgelere dokunma ihtimalini azaltıyordu.

Dikey olan başlık piercingim bana engel oluyor. Yeteri kadar klitoral stimülasyon alabilmek için seks sırasında birçok kez çıkarmak zorunda kaldım.

Piercinglerimin hiçbiri hissi o kadar da artırmıyor ama daha seksi hissetmemi sağlıyor. Partnerim piercinglerimden keyif aldığında, gevşeyip rahatlıyorum ve daha iyi havaya giriyorum.

Piercing, enfeksiyon ve hastalık bulaştırma riski taşıyor, ki söz konusu olan meme ucunuz ya da klitorinizse durum bilhassa fena bir hal alıyor. Piercing yaptırmaya karar verirseniz, piercingçiyi dikkatli seçin. Önce dükkâna gidin ve piercingçinin ehliyetini kontrol edin – www.safepiercing.org sitesinde Profesyonel Piercingçiler Derneği’nin üyelerinden oluşan listeye bakabilirsiniz. Güvenlik ve hijyen prosedürlerini sorun ve daha önce istediğiniz türden kaç tane piercing yaptığını öğrenin. Yaptırmadan önce, daha çok bilgi alabileceğiniz ve piercingçinin anatominizin istediğiniz piercingle uyumlu olup olmadığını inceleyebileceği (her piercing her bedene uymaz) bir danışma randevusu ayarlayın.

Acır diye korkuyor musunuz? İşte orası belli olmaz: Aynı piercing, birinin acıdan bayılmasına yol açarken bir başkası için kulak deldirmekten bile daha kolaydır. Kulak deldirmede olduğu gibi, piercingiyle mutlu olanlar genelde kısa yaşanan acının buna epey değdiğini söylüyor.

### *partnerler için oyuncak ve piercing tüyoları*

○ Oyuncakların birlikte yaşadığınız seks hayatına renk katacağı fikrine açık olun. Bir parça plastiğin yerinizi alacağından korkmayın. Vibratörle harika orgazmlar yaşayan kadınların bile bir partnerle kurulan insani ilişkiye can attığını unutmayın – zira kadınlar en güzelinin ikisini birleştirmek olduğunu söyler sıklıkla.

○ Kendi parmaklarınızı, dilinizi ya da penisinizi kullandığınızda tepkilerini hissetmek daha kolay olabilir. Öte yandan partnerinize bir

oyuncakla dokunduğunuzda, doğru açıda ve doğru şiddette olduğunuzdan emin olmak adına tepkilerine ve yüz ifadesine fazlasıyla dikkat edin.

○ Partnerinizi seks oyuncağı kullanmaya zorlamayın. Onu oyuncak kullanmaya teşvik etmek ya da ona birlikte oyuncak alışverişine çıkmayı teklif etmek harika olabilir ama unutmayın ki her kadın da seks oyuncaklarına meraklı değildir. En sevdiğiniz şey trombon çalmakken partnerinizin sizi futbol oynamaya zorlaması gibi bir şeydir bu. Oyuncakları çok seviyorsanız, belki de alışverişi kendiniz için yapmalısınız!

○ Aynı şekilde, merakı yoksa, piercing yaptırması için ona baskı yapmayın. Risk, potansiyel acı ve bedendeki değişiklikler, piercing yaptırırken özgürce seçilmesi gereken şeyler.

### *ilişkinize renk katın: uzun süreli ilişkisi olanlar için bir oyun*

Çarşafın altında uzun zaman geçirenler arasında yaygın olan işte bir başka soru: "Partnerimle iyi bir seks hayatımız var ama genelde hep aynı şeyleri yapıyoruz. Ne yapsak da biraz renk katsak ilişkimize?" Zorluklardan biri, monotonluğu kırmanın ya da cinsel ufkunuzu genişletmenin bir yolunu bulmak; bir diğer zorluk da konuşmaya girmek.

İşte ihtimaller havuzuna parmak ucuyla risksiz bir şekilde girmenin yaratıcı bir yolu. İkinizin de boş vakti olduğu bir zamanda yapın bunu; uzun bir yürüyüş sırasında, uzun bir yolculuk sırasında ya da yatakta tembellik ederken.

**Birinci adım:** Birlikte, daha önce yapmadığınız (ya da az yaptığınız) cinsel aktiviteler üstüne beyin fırtınası yapın. İsterseniz konuştuklarınızı not alın ama illa da not almanız gerekmez. Ufkunuz olabildiğince geniş olsun; büyük ve küçük, uysal ve vahşi şeyler düşünün. Yanlış cevap diye bir şey yok – bir aktiviteyi dile getirmeniz illa da onu yapacağınız anlamına gelmez. Aslında, sizi ilgilendiren şeylerin yanı sıra ilgilendirmeyenleri de dile getirmeniz oyunu daha eğlenceli hale getirebilir.

**Birinci adım, utangaç versiyon:** İkiniz de hemencecik utanıp kızaran türden insanlarsanız, her biriniz kendi kâğıt kalemini alsın ve

düşünebileceğiniz cinsel şeylere dair ayrı ayrı beyin fırtınası yapın. Sonrasında listenizi birbirinizle paylaşın.

**İkinci adım**: Beyin fırtınası yaparken dile getirdiğiniz her aktivite için, kişisel kategorinizde olup olmadığını ifade etmek için, “evet”, “hayır” ya da “belki” deyin. “Evet” denemek istediğiniz bir şey olduğu anlamına gelir. “Hayır” asla yapmayacağınız bir şey olduğu anlamına gelir. “Belki” elverişli koşullarda bunu yapmaya açık olduğunuz ya da partneriniz bu konuda heyecanlıysa denemeye istekli olduğunuz anlamına gelir. İşte iki insan arasındaki konuşmanın makaslanmış bir örneği:

Kişi #1: Peki ayak parmağı yalamak? Ayak parmağı yalamayı denemek ister misin?

Kişi #2: Iyyy!

#1: Peki öncesinde ayaklarımızı yıkayıp da denersek?

#2: Bana tuhaf geliyor – ama ayaklarımız temiz olursa denemek isterim belki.

#1: Ben kendi adıma evet derim.

#2: Tamam, bir bakalım…. Peki ya dışarıda seks yapmaya ne dersin?

#1: O göl kenarındaki gece gibi mi? Harikaydı! Kesinlikle evet.

#2: Tamam, ben de evet diyorum. Daha çok yapalım.

#1: Hmmm…. kıça şaplak atma?

#2: Hayır, bana şaplak atılmasını kesinlikle sevmiyorum!

#1: Ben de pek meraklı değilim, o halde ikimiz de hayır diyoruz.

#2: Aklıma bir şey geldi! Uzun süre öpüşmenin eğlenceli olabileceğini düşünürdüm hep, durmaksızın öpüşmek, öpüşmek, öpüşmek.

#1: Hm, olur. Daha önce hiç düşünmemiştim ama evet, yapmak isterim.

#2: Peki ya birbirimizi bağlamak?

#1: Bilmem, birinin beni bağlaması fikri hoşuma gitmiyor.

#2: Peki beni bağlamaya ne dersin? İpek şalla ya da başka bir şeyle.

#1: (kıkırdar) Seni bağlamamı mı istiyorsun?

#2: Bence eğlenceli olabilir.

#1: Gerçekten mi? Tamam, bana uyar – ama beni bağlamanı istemiyorum.

#2: Tamam o halde ikimiz de beni bağlamaya evet diyoruz ve sen de benim seni bağlamama hayır diyorsun.
#1: Pekâlâ, işte bir tane daha… [konuşma böyle sürüp gider]

Beyin fırtınası yapmakta güçlük çekiyorsanız, yeni fikirler bulmanın bir yolu da seks kitapları alıp yeni fikirler için bu kitapları karıştırmak.

**İkinci adım, utangaç versiyon:** İkiniz de boş bir kâğıt alırsınız. Sayfanın üst tarafına “Evet/Belki/Hayır” yazarsınız ve her biri için sütunlar çizersiniz.

Partnerinizle birlikte beyin fırtınası yaptığınız her cinsel aktiviteyi kategoriye ayırın. Doldurduğunuz kâğıtları birbirinizle paylaşın.

**Üçüncü adım (utangaç ve standart versiyon bir arada):** İyi bir liste yaptıktan sonra –ya da zamanınız kaldıysa– evet dediğiniz aktiviteleri gözden geçirin. Yaptığınız listeyle işe koyulabilirsiniz – artık keyfinize bakın! Bir “evet” bir “belki” alanları gözden geçirebilirsiniz. “Belki” alanları neden o kategoriye koyduğunuz, hangi koşullarda bunları yapmaya açık olduğunuz hakkında konuşun.

Ne kadar uzun süredir birlikte olduğunuz fark etmez, partnerinizin bir şeyi onaylayıp onaylamadığı otomatik olarak varsayabileceğiniz bir şey değil. Özellikle de yeni sulara yelken açıyorsanız, aynı fikirde olup olmadığınızdan emin olun. Kâğıt üstündeki bir şeye evet demek kararınızı değiştirmeyeceğiniz anlamına gelmez!

**İLERI DÜZEY OYUNCULAR IÇIN**

İşte, cüretkâr olanlara bir numara. Utangaç oyuncular için olan yukarıdaki tavsiyeleri izleyin, böylelikle her ikinizin kâğıdında farklı “Evet/Belki/Hayır” cevapları olacak. Listeleri karşılaştırın, partnerinizin, daha önce birlikte yapmadığınız ya da az yaptığınız “Evet” kategorisine iyice göz atın.

Sonra, bir “flört gecesi” belirleyin ve biriniz planlamacı olsun. Planlamacı gece için bütün hazırlıkları yapsın; diğer partnerin en sevdiği

restoranda akşam yemeği ve başka güzellikler olabilir. Sonrasında planlamacı sekste başı çeker, özellikle partnerinin “Evet” kategorisindeki aktivitelerine odaklanır. Partnerinizin göreviyse keyfine bakmaktır! Bir dahaki sefere, diğer kişinin başı çekeceği şekilde rolleri değiştirin.

Uzun süreli bir ilişkide, yıllar geçtikçe ara ara tekrarlayabileceğiniz türden bir oyundur bu. Bazı şeylerin değiştiğini görmek sizi şaşırtacak: Bir kişinin “Hayır”ı “Belki”ye dönüşecek ve “Evet” olan bir şey “Hayır” olacak. Birlikte keşifler yaptıkça, yeni fikirler buldukça, ilişkinizin ilk zamanlarında yaptığınız ama artık uzaklaştığınız şeylere dönmeye karar verdiğinizde, belki de belli bir alan size daha macera dolu gelecek, başka bir şeyden neden keyif almadığınız daha da netleşecektir. Amaç ne kadar “sapık” olabileceğinizi kanıtlamaya çalışmak değil, insanları onlara hitap etmeyen şeylere zorlamak hiç değil; her insanın “Hayır” kategorisine saygı duyulmalı. Aslında tek başına değerlendirildiğinde bile eğlenceli bir muhabbet çıkmış olur ortaya – hiç yoktan yatak odası sıkıntınızı giderecek bir fikir.

# Bir de Erkeklere Kulak Verelim: erkekler ve kadın orgazmı

**Kadın orgazmı erkekler için** zor bir konu olabilir. Amerikan kültürü, erkeklerin cinsel olarak yaptıkları şeyi bilmesi gerektiğini söylüyor. Mükemmel adam, kendisi harika vakit geçirirken aynı zamanda bir kadını zevkten dört köşe etmesini bilen adam olarak görülüyor. İlk hareketi erkeklerin yapması bekleniyor, uzanıp öpmesi, o kusursuz ânı kutsamak için kıyafetleri çıkarmaya başlaması ve bütün doğru teknikleri daha ilk cinsel deneyimden itibaren bilmesi. Yalnız bir sıkıntı var, erkekler bütün bunları nereden öğrenecek? Erkeklerin değer verdiği bir konu olmasına rağmen, “Bir Kadının Orgazm Olmasını Nasıl Sağlarsınız?” lise eğitiminde kesinlikle öğretilmeyen bir şey.

Okulların ya da anne babaların verdiği (birçoğu, çocuklarıyla seks hakkında konuşmaya korkar) yararlı bilgiler olmaksızın erkeklerin, olayı kendi başlarına çözmesi gerekiyor – anlarsınız ya, biraz ders dışı aktivite gerekiyor. Kişisel deneyimin yanı sıra, pek çok erkek seksi, pornodan öğreniyor, ki insanlık tarihinde pornoya erişim hiç bu kadar kolay olmamıştı. Anketimize katılan erkeklerin % 98’i porno izlediğini söyledi. (Yüzde ikisi soruya cevap vermek istemediğini söyledi, dolayısıyla belki de bu oranı % 99’a çıkarabiliriz.) Pornoya dair siyasi ve ahlaki görüşünüz ne olursa olsun, seks hakkında bir bilgi kaynağı olarak pornonun insanları son derece yanlış bilgilendirdiği açık. Uzaylı bir erkek dünyaya gelse ve insan cinselliği konusundaki tek bilgi kaynağı porno olsa, muhtemelen şu cümleleri kurardı:

**1.** Seks genelde yabancılar arasında spontane biçimde olan bir şeydir.

**2.** Pizzacı oğlanlar ortalama erkeklerden daha çok aksiyona girerler. Şu pizzacı herifler ne ballı, kadınlar kapıyı hep çıplak açıyor.

**3.** Kadınlar, nasıl dokunursanız dokunun, zevk çığlıkları atar. Komşuların rahatsız olması kimsenin umurunda değildir.

**4.** Zihin-okuma standart iletişim biçimidir, kimse neyi sevip neyi sevmediği üstüne konuşmaz.

**5.** Kadınlar sıklıkla, “Ah, koca oğlan, becer beni!” gibi şeyler söyler. Kadınlar asla, “Ah, saçıma takıldın,” gibi şeyler söylemezler.

**6.** İnsanlar nadiren kondom kullanırlar. Kondom, kullanıldığı zaman sihirle var olmuş gibi bir anda “belirir”. Kimse kondom takmak için aksiyonu kesmez.

**kadın okurlar için bir not**

Bu bölüm kadınlarla seks yapan erkekler –erkek bedenine sahip olan ya da cinsel kimliği erkek olan insanlar– hakkında (haliyle bütün erkekler kadınlarla seks yapmıyor), çünkü erkeklerin de karşılaştığı belli başlı zorluklar var. Anatomi ve hormonlar dahil olmak üzere biyolojik farklar nedeniyle, kadın bedeni erkek partnerler için kadın partnerlere nazaran daha yabancı bir bölge. Ayrıca erkeklerin toplumsal yapıya dahil olma biçimleri kadınlarınkinden farklı ve seks hakkında farklı beklentilerle büyüyorlar, ki bu da erkek ve kadın arasındaki ilişki dinamiklerini etkileyebiliyor.

Bu bölümde erkeklere odaklanıyoruz, ancak her cinsel kimlikten ya da yönelimden insanın bu sayfalarda üç beş bir şey öğrenebileceğini düşünüyoruz, bu yüzden erkek olmayan okurların da okuyabileceği bir bölüm. Pek çok kadının kendini lezbiyen, biseksüel, queer ya da başka bir şey olarak tanımlayan kadın partneri var. Kitap boyunca “partner” kelimesini kullanmamızın nedeni de bu, çünkü çoğu zaman üzerine konuştuğumuz konular, partneri erkek ya da kadın olan bir kadın için geçerli olabiliyor. Eğer konuya ilginiz varsa, kadın-kadına seks için 9. Bölüm’e bakabilirsiniz.

**7.** İlişki başladığında, öpüşme durur.

**8**. Erkeklerden kadınların yüzüne gelmesi beklenir – kadınlar buna bayılır!

**9.** İnsanlar, seksi, kötü müziğe tercih eder.

**10.** Aşk, yakınlaşma, tatlılık, tensellik, şefkat, sarılma ya da duygusal bağ diye bir şey yoktur.

Bu uzaylının bir kadınla yalnız kaldığında olacakları düşünmek bile korkutucu.

Neyse ki çoğu erkek bu türden şeylerin gerçeklikten çok uzak olduğunu biliyor. Pornoda işe yarayan şey gerçek hayatta işe yaramaz gibi bir sonuca varmak çok kolay. İşin zor tarafıysa kanlı canlı insanlarda neyin işe yaradığını çözmek. XXX videolardaki bolca bronzlaşmış insanların yaptığı akrobatik, duygusuz yalancı-seksin aksine, okuduğunuz kitap gerçek deneyimler üstüne. Henüz aşağıdaki bölümleri okumamış bir erkekseniz, bir an önce okumanızı tavsiye ederiz:

**çok sayıda erkek şu fıkrayı anlattı:**

**Soru:** Kadının orgazm olup olmadığını nasıl anlarsın?
**Cevap:** Kimin umurunda?

Hani olur da ihtiyaç duyarsanız diye:

Bir erkeğin kadının orgazm olup olmadığını umursaması için dört mükemmel neden:

1. Sizinle tekrar yatmasını istiyorsanız.
2. Arkadaşlarına sizden söz etsin istiyorsanız, "... yatakta inanılmaz."
3. Karınız ya da uzun dönemli partneriniz sizinle tatmin edici bir seks yaşamı olduğunu hissetsin istiyorsanız.
4. Çünkü kadınların orgazm olması gerçekten ateşli bir şeydir, hele de orgazm olmasını sağlayan sizseniz.

**pornoyla birbirinizi daha mı az görmelisiniz acaba?**

Giderek artan sayıda erkek tonlarca porno izledikten sonra –ateşli lezbiyen aksiyonu, estetikli vücutlar, kolayca gelen çığlıklı kadın orgazmı vs.– yataklarındaki normal, çıplak kadının görüntüsünden hüsrana uğradıklarını söylüyor.

*Porno izledikten sonra partnerli seks bana farklı geliyor. Kız arkadaşım porno imajı değilse, penisim tepki vermeyi bırakıyor ve soğuyorum. Porno hatunlarıyla olan fanteziler kafamı istila etmiş.*

*"Mükemmel" pornonun uzmanı olarak söylüyorum, kız arkadaşımdansa online olarak gördüğüm kadını düşünmeyi tercih etmek, hazen bir problem haline gelebiliyor. Suçluluk ve gerginlik duygusu yaratıyor.*

Bu erkeklerin kimileri bağımlılığı bir anda kesme yoluna gidiyor. Pornonun gerçek seks hayatınızdan keyif alma yetinize zarar verdiğini düşünüyorsanız, "ayrılık denemesi" türünden bir şeyler düşünebilirsiniz. Bunu yapmak için, kendinize pornoya erişim izni vermediğiniz birkaç ay belirleyin. Sonra düşüncelerinizi, gerçek partnerinize tepkilerinizi nasıl etkilediğine dikkat edin, bu sürecin sonunda da pornonun hayatınızda ne türden bir rol oynamasını istediğinize karar verin. Bunu deneyen erkekler sonuçlardan memnun kaldığını söylüyor bize.


○ Klitoris, sayfa 24
○ G-noktası, sayfa 158
○ Oral seks, sayfa 98
○ İlişkiye girme, sayfa 123
○ Daha önce orgazm olmamış bir partnere yardım etme, sayfa 94


## *onu mutluluktan havalara uçurmanın yolları*

### *(muhteşem bir sevgili olmak üstüne sekiz tüyo)*

BIR SEVGILIYI MUHTEŞEM yapan şeyin ne olduğunu, bir partnerin, kadının orgazm olma ihtimalini artırmak için ne yapabileceğini binlerce kadınla konuştuk. Bu bölümdeki listede verdiğimiz tüyoların yanı sıra, işte en iyileri derlediğimiz bir bilgelik seçkisi. Bunlar kadınların ortalıkta kendilerini duyacak erkek yokken aralarında konuştuğu, erkeklerin bilmek istedikleri ve yeteri kadar bilmedikleri için homurdandıkları şeyler.

**1.** Muhteşem sevgili duş alır ve tıraş olur (sakal tıraşından söz ediyoruz). Sakallar ve bıyıklar genelde yumuşaktır ama özellikle de diken gibi olmuş

birkaç günlük sakal pek hoş olmayabilir. Birinin yüzüne ve kalçalarına zımpara yapmak pek de tahrik edici bir şey değil.

**2.** Muhteşem sevgili ön sevişme sanatında ustalaşır. Teknik anlamda, ön sevişme, ilişkiden önce dokunma, öpme, sıvazlama, okşama, ısırma, yalama, fısıldama ve sürtünme gibi şeylerden oluşur. Biz ön sevişmenin de seks olduğuna inanıyoruz – birçok kadın ve hatta erkek bu "ön sevişme" şeysinin bütün süreçteki en güzel ve en seksi bölüm olduğunu söylüyor. Buna ön sevişme demek, bir konserin açılışında ana grup (ilişki) öncesi çıkan grubu kibarca dinlemek gibi bir ima taşıyor. Cinsel anlamda tecrübeli sayısız insan, hayatlarının en heyecanlı, en tahrik edici seksinin, ilk kez ilişkiye girmeden aylar ya da yıllar önce yaptıkları ergen yiyişmesi (ön sevişme!) olduğunu söyledi bize. Kimi biliminsanları insan türündeki dişilerin, diğer memeliler gibi "kızışma" dönemine girmediklerinden ön sevişmeye ihtiyaç duyduğunu söylüyor. Kızışma dönemi olan memeliler yılın yalnızca belli aylarında cinsel olarak aktif olurken, insan dişiler ayın herhangi bir gününde uyarılma şansına sahiptir. Kan dolaşımını hızlandıran şey ön sevişmedir.

Bir cinsel fasılda, ufukta ilişkiye girme olasılığı olsun ya da olmasın, iyi bir ön sevişme kadının orgazm olma şansını artırır. Çünkü kadın bundan keyif alıyorsa, uyarılma düzeyi artar da artar. Kadın orgazmı yalnızca en yüksek uyarılma düzeyinde gerçekleşir – ki kadının bedeninin ve zihninin bu istikamette ilerlemesini sağlayan ön sevişmedir.

**3.** Muhteşem sevgili sorar (ve dinler). Erkeklerin yer yön sormadıklarına dair kalıplaşmış bir yargı vardır. Zira seks söz konusu olduğunda, bu kalıplaşmış yargı genelde doğrudur, çünkü erkekler cinsel bir durum halinde ne yapacaklarını bilmeleri gerektiğine inandırılarak büyütülür. Bilmedikleri zaman bile numara yapmaları gerektiğini düşünürler. Bu sorma mevzuu –ve partnerden gelen sözlü ve sözsüz işaretlere kulak verme– daha önce yüzlerce partnerle birlikte olmuş olan biri kadar, ilk kez birisiyle cinsel deneyim yaşayan bir erkek için de aynı oranda geçerlidir. Birden fazla kadınla yatmış her erkek çok geçmeden kadınların yatakta nasıl olduklarının, nasıl cinsel tepkiler verdiklerinin devasa boyutlarda

çeşitlilik gösterdiğini fark ettiğinde, artık yeni kız arkadaşının eski kız arkadaşı gibi dokunulmak mı, yalanmak mı, yoksa penetre edilmek mi istediği konusunda kendinden emin bir varsayımda bulunamaz. Bu yüzdendir ki, soru sormak ve nasıl olduğunu yoklamak, kimi erkeklerin korktuğu gibi, cinsel konularda bilgisiz olmanın işareti değildir; birçok kadına göre bu türden şeyler, erkeğin bir kadını nasıl memnun etmek istediğini bildiğinin göstergesidir.

En son partnerim şu âna kadar birlikte olduklarımın en iyisiydi. Ne istediğimi soruyordu, yaptığı şeyler sayesinde kendimi iyi hissetmemden keyif aldığını gizlemiyordu, cinsel organıma bakıyordu, her yerimi keşfediyordu, acele etmiyordu. Teknikleri harmanlayarak heyecanı canlı tutuyordu.

Bir partnerin yapabileceği en önemli şey belki de dinlemek. Sevdiğim şeylere kulak veren birisi, orgazm olmama en çok yardım eden kişidir.

Gerçek hayatta kadınlar iletişim kuran ve soru soran erkekleri tercih eder. Kadınlar, erkekler yeni bir şeye başlamadan önce karşıdakini yoklayan, cevabına saygı duyan, “Feedback vermeni seviyorum – nasıl yapsam senin için daha iyi olur,” diyen erkek arkadaşlara ekstra puan verirler. Ayrıca farklı teknikler deneyerek kadının en sevdiği şeyi soran erkeklere bayılırlar (meme uçlarını emmek ve ısırmak yerine dil ucuyla yalamak, ilişki sırasında farklı derinliklerde ve açılarda penetrasyon vs.).

Seks sırasında iletişim, illa da uzun klinik konuşmalar anlamına gelmez. İletişimin çoğu sözsüz olarak iniltilerle, iç çekişlerle, hızlanan nefeslerle, bir partnerin diğerinin elini olmasını istediği yere hareket ettirmesiyle gerçekleşir. Yine de gerektiği kadar sözsüz iletişim olması çok önemlidir: Erkek parmağını partnerinin iç çamaşırına sokarken ya da başını kadının bacaklarının arasına götürürken söylediği alçak tonda şehvetli bir “hoşuna gidiyor mu?” sorusu, hoşnutluk bildiren bir “mmm-hmm” ile cevaplanabilir. Böyle bir iletişim havayı bozmamakla birlikte, partnerin umursadığını gösterdiğinden, kadının gevşemesini ve keyif almasını sağlar. Muhteşem sevgili, “henüz değil” ya da “hadi şunu deneyelim” gibi karşılıkları duymak ister – böylelikle partner kadının sınırlarını bildiğinde

ve kadının ritmini takip ettiğinde ne kadar ileri gitmesi (ya da gitmemesi) gerektiğini bilir.

### kız muhabbetine kulak misafiri olmak

Dorian, kadınların kendi aralarındaki konuşmalarında, ön sevişmeye çok zaman harcayan bir partnerden şikâyet edildiğini neredeyse hiç duymadığını söylüyor. Kadınlar bu problemin tam tersiyle sürekli karşılaşıyor; acele eden partnerler hayal kırıklığına yol açıyor. Partner yaptığı şeyden emin değilse, çoğu kadının tavsiyesi, partnerin daha az yaparak yanılmak yerine, daha çok yaparak yanılması.

*Benim bedenim çok hassas ama erkekler bedenimin istediğinden daha hızlı işi pişirebileceklerini düşünüyorlar. En şahane orgazmlarım, yavaş yavaş birikerek en sonunda beni benden alan bir hisse dönüşenlerdi.*

*Vulvama dokunmayı aklından bile geçirmeden önce iyice tahrik et beni. Tahrik etmeni o kadar çok isteyeyim ki, o olmazsa infilak edecekmişim gibi hissedeyim.*

*Ellerini yavaşça külotumun içine sok. Oraya ne kadar yavaş gidersen, o kadar iyi. Ne kadar çok okşanırsam o kadar çok tahrik oluyorum ve seksi hissediyorum. Bütün mesele arzunun diri tutulması. Rahat hissetmem gerek, bu yüzden her zaman nasıl olduğumu sormalısın. Sonra istediğin gibi keyfine bak.*

Bu arada, rızası alınması ve işler ilerledikçe yoklanması gereken tek kişi kadın değildir, erkek de buna ihtiyaç duyar; kadınların da aynı soruları sorması, feedback istemesi ve partnerlerinin hoşlandığı şeyi bulmak için yeni teknikler denemesi gerekir.

**4.** Muhteşem sevgili klitorise nasıl davranması gerektiğini bilir. Öncelikle klitorisin nerede olduğunu bilir (yardım için sayfa 77’ye bakabilirsiniz). İkincisi, hemen klitorise atlamaması gerektiğini bilir. Kimi erkekler, partnerlerinin daha sevişmenin birinci

### efsaneler

Efsaneye göre, bir adam gerçekten üst düzey bir aşna fişneciyse, önceden tanımadığı bir kadının odasına girip konuşmasına bile gerek kalmadan ona öyle bir dokunur ki, kadın art arda yirmi orgazm yaşar. (Buna benzer bir lezbiyen efsanesi de var: Kadın bedeninin içini dışını ezbere bilen lezbiyen aşna fişneci, yine hiç konuşmadan, ağzını ve ellerini kullanarak, önceden tanımadığı bir kadını zevkin duyulmadık doruklarına çıkarır.)

Gerçekteyse, böyle şeyler neredeyse imkânsızdır. Öte yandan, çok kolay orgazm olduğundan, azıcık dokunmayla bile hemencecik orgazm olabilecek kadınlar da yok değil. Ancak kadınların çoğunun verdiği tepkiler öylesine değişken ki, bir kadını getirmek istiyorsanız onunla gerçekten çok iyi iletişim kurmanız gerekir.

dakikasında penislerini okşamasından büyük heyecan duyabilir. Öte yandan, çoğu kadın ilginin dosdoğru klitorise kaymasını istemeyebilir. Klitorise dokunmanın güzel bir his vermesi için çoğu kadının önceden uyarılmış olması gerekir. (Erkeklerin genelde kadınların bacaklarının arasına bir el gitmesinden hoşlanmaması karşısında şaşkınlığa kapılmaları gibi, kadınlar da cinsel faslın henüz başında erkeklerin mahrem bölgelerine gösterilen ilgiden zevk almaları karşısında şaşkınlığa kapılır. Elbette insanların bu konudaki tercihleri büyük ölçüde farklılık gösterir; partnerinizle böyle bir konuda keyifli ve enteresan bir sohbet yakalamanız da mümkün.)

*Erkek arkadaşım bana neyi sevip neyi sevmediğimi sorar, ben de ona nereye dokunulmasından hoşlandığımı söylerim. En sevdiğim tekniği, kayganlaştırıcı kullanarak orta parmağıyla klitorisime masaj yapması. Nasıl yapılmasını istediğimi sorar, ben de ona daha hızlı, daha yavaş, daha sert, daire şeklinde gibi şeyler söylerim.*

Üçüncüsü, muhteşem sevgili, partnerinin klitorisinin neresine dokunulmasından hoşlandığını sorar, çünkü bunun partnerinin uyarılma düzeyini artıracağını bilir. Kadını mastürbasyon yaparken izlemek de, elbette bu konuda rahatsa, şahane ipuçları sunabilir. Ve son olarak muhteşem sevgili, klitoral stimülasyonun çoğu kadın için orgazma giden başlıca yol olduğunu bilir. Bir partner, bu altın külçesine hak ettiği ilgiyi göstermiyorsa, orgazma erişmenin zorlaşması hiç de şaşırtıcı değildir.

(Parmağınızın –ya da dilinizin– ucunda bir klitoris varken ne yapmanız ve sık rastlanan klitoral zorluklarla nasıl başa çıkmanız gerektiği konusunda daha ayrıntılı öneriler için sayfa 30’a bakabilirsiniz.)

**5.** Muhteşem sevgili, penisinin birçok araç arasındaki seçeneklerden sadece biri olduğunu bilir. Penisin fevkalade bir icat olduğuna kimsenin bir diyeceği yok. Ancak kadınlar, birçok erkeğin kendi bedenlerinin gözde bölümüne duydukları sevginin, bedenlerinin kendilerine daha bir sürü şey sunacak diğer bölümlerin nimetlerinden mahrum bıraktığı konusunda gizliden gizliye yakınırlar. Bütün alet takımının nasıl kullanıldığına vakıf olduğunu kanıtlamak, her erkeğin kendi tercihi. (Bu konuda daha fazlası için sayfa 212’deki “İleri Düzey Penisoloji” bölümüne bakabilirsiniz.)

**6.** Muhteşem sevgili, sabır sanatına vakıftır. Bir erkeğin kadın partnerine verebileceği en güzel hediyelerden biri –özellikle de bu kadın partner orgazma erişmesinin çok uzun zaman almasından yakınıyorsa– ona dürüstçe, “Hoşuna gittiği sürece yapmaya devam edelim. Acelem yok. Ben de keyif alıyorum bundan,” demektir. Ancak, “bundan” denen şey, penetrasyon dışında bir cinsel aktiviteyse, kadın muhtemelen defalarca söylenen rahatlatma telkinleri olmadan erkeğe inanmayacaktır. Bu rahatlatma telkinlerinin ardından, olur da kadın şok halindeyken yataktan düşerse diye erkeğin yatağın yanına bir şilte koyması akıllıca bir hareket olur. (Elbette, öyle hissetmiyorsanız bu türden şeyler söylemeyin.)



I ♥ Female Orgasm rozetine hak kazanmak istiyorsak, kuşkusuz sabırlı olmamız gerekir.

Söylemeden geçmeyelim, pek çok kadın kendisine oral seks yapılmasından hoşlanır. Pek çok erkek de bunu yapmaya isteklidir ama

kadının orgazm olmasını sağlayacak kadar vakit harcamaz orada. Çözümlerden biri şudur: Başucunuzdaki saat yerine kendi zaman algınıza güvenebilirsiniz. Oral seks yapacağınız minimum zamanı kafanızda aşağı yukarı kestirin; diyelim ki otuz dakika olsun. Başladığınızda başucunuzdaki saate göz ucuyla bakın, otuz dakikanın dolduğuna kanaat getirene kadar saate bir daha bakmayın. İkinci kez gözucuyla saate baktığınızda, aslında ne kadar az zaman geçtiğini görünce hayrete kapılacaksınız. Yatakta zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız! Kaldığınız yerden devam edin!

> *Orgazma erişmemin ne kadar uzun sürdüğü konusunda rahat olmak istiyorum, bir tane daha istemem sorun olmasın istiyorum, kendisi boşaldıktan sonra yatakta yuvarlanıp beni ihmal etmesin istiyorum. Sonuna kadar yanımda olmayacaksan çok tahrik edilmek istemiyorum.*

**7.** Muhteşem sevgili, önce kadınların geldiğini bilir (en azından bazen). Birçok çift aynı anda orgazm olmayı, çaba gerektiren bir hedef olarak görse de, kadın orgazmı uzmanları, kadınların erkeklerden önce geldiklerinde her şeyin daha iyi gittiğini bilir. Sırayı tersine çevirin, erkeğin orgazmı önce olsun, o zaman da sıkılmış ya da uyuyakalmış bir erkek riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Ancak kadının hazzı ön planda olduğunda, uyanık kalma ve kendi orgazmına kadar bütün süreçle ilgilenme ihtimali daha yüksektir. Ayrıca kadının uyarılmasının nasıl işlediğini düşündüğümüzde, kadının erkek gelene kadar devam etmekten memnuniyet duyma ihtimali yüksektir. Hatta kadın böylelikle ikinci üçüncü orgazma doğru bile gidebilir. Yataktaki parolanızın her zaman “hanımlar önden” olmasına gerek yok, ancak bu yaklaşımın ne kadar çok işe yaradığını fark etmek, birçok çift için büyük bir dönüm noktasıdır.

> *Erkek arkadaşımın kendinden önce benim orgazm olmamı istemesi çok tatlı bir şey. Beni mutlu etmeye öylesine kararlıydı ki, gerçekten de sonunda işe yaradı.*

> *En son erkek arkadaşım beni zirveye çıkarmayı neredeyse hep becerirdi ve galiba şu âna kadar seks yaptığım en iyi kişiydi. Çok verici biriydi ve ilişkiye girmeden önce her zaman bana oral yapardı. Böylelikle hiçbir güçlük çekmeden içime girmesi için yeteri kadar ıslanmış olurdum.*

**8.** Muhteşem sevgili zevk aldığını kadına söyler. Çoğu erkeğin, zevk aldığını söyleyen ve belli eden partnerleri tercih etmesi gibi, kadınlar da

zevk aldığını sözleriyle ve çıkardığı seslerle ifade eden erkekleri tercih eder. Çok sayıda kadın, erkeklerin seks sırasında neden o kadar sessiz olduğunu sordu bize. Bunun nedeni, oyun odasında anneyle ya da üst

### muhteşem sevgili, kadının rıza gösterdiğinden emindir

Gerçekten mükemmel olan bir sevgili, kendisiyle seks yapmak isteyen birisiyle seks yapmak ister. Her insan cinsel istismar kurbanı olabilir, her insan cinsel istismarda bulunabilir: kadın, erkek, straight, gay, lezbiyen, biseksüel, transgender. İstatistiksel olarak, cinsel istismar vakalarının % 90'ında kurban kadınken, % 10'unda kurban erkektir.

Dairesine zorla giren birinin kadına saldırdığı cinsel istismar vakalarını ya da kadın "hayır" dediği halde erkeğin onu dinlemediği *date rape* vakalarını hepimiz duymuşuzdur. Pek çok erkek için daha zor olansa, durumun yüzde yüz net olmadığı vakalardır: Kadın hayır demiyordur, öte yandan evet de demiyordur. Genel teamüller erkekleri, her fırsatını bulduklarında seks yapmaya özendirir. Bunun sonucunda pek çok erkek ne kadar çok "skor" yaptığıyla övünür – ne kadar çok kişiyle seks yapılmışsa o kadar iyidir. Seks yapma fırsatını bulduklarında, partnerlerinin bunun isteyip istemediğinden ya da zevk alıp almadığından emin olmadan hemen atlayıverirler.

Aslında şöyle düşünebilirler: Seçme şansınız olsa, ne kadar çok seks yaptığınızla mı bilinmeyi tercih edersiniz, yoksa ne kadar muhteşem bir sevgili olduğunuzla mı? Gerçek şu ki, ne kadar çok seks yaptığınızı bilen tek kişi kendinizsiniz. Soyunma odasında ne kadar çok aksiyona girdiği konusunda atıp tutan erkekler, aslında kadınların ne kadar çok orgazm numarası yaptığını söylüyor olabilirler. Muhteşem bir sevgili olmak, yatakta yaptığınız –ve yapmadığınız– şeylerle elde ettiğiniz bir statüdür. Asıl itibarınız buradan gelir.

En iyi sevgililer, yalnızca yaptıkları seksle övünmez, aynı zamanda reddettikleri seksle övünürler. Muhteşem bir sevgili, seks yapmak istediği ama partnerinin bu konuda ne hissettiğine ya da ertesi gün nasıl hissedeceğine dair emin olmadığı bir durumdaysa, fren yapar ve karşısındakine sorar. Belki kadın çok içmiştir; belki erkek kadının isteyip istemediğinden emin değildir; belki kadın evet demiştir, seks yapmak istiyordur ama erkek, kadının ağladığını fark etmiştir. Elbette kadın, erkekle alakalı olmayan bir durum yüzünden de ağlıyor olabilir: Seks duygusal bir deneyim de olabilir. Ancak erkek, durup kadının devam etmek isteyip istemediğini sormadığı müddetçe bilemez bunu.

Bazen seksin o gece olmayacağı tutar. Ufukta görünen bir cinsel deneyimi kaçırmak hüsrana yol açabilir. Ancak ikinizden birinin ciddi pişmanlık yaşadığı bir durumdansa, daha da kötüsü, seksin rızayla gerçekleşmediğini hissetmesindense, yapmamak daha iyidir. Aranızdaki kıvılcımlar sönmezse daha sonra da yapmaya fırsatınız olacaktır.

Partneriniz daha önce cinsel istismara maruz kalmış biri mi? İyileşme sürecinde ona nasıl destek olacağınız konusunda bilgi ve kaynaklar için sayfa 46'ya bakabilirsiniz.

katta babayla ya da seslerin çok kolay yayıldığı bir yatakhanede yaşanan erken cinsel deneyimler olabilir mi acaba? Artık sessiz olmanız gerekmeyen bir ortamda seks yapacak yaşa gelmişseniz, unutmayın ki, kadınlar erkeklerin zevkten inleyip ohlamalarını çok tahrik edici bulur.

*Keşke erkekler aldıkları zevki daha çok dillendirse. Partnerimin deneyimden zevk aldığını bilmek belki de cinsel ilişkinin en iyi yanı, çünkü bu sayede daha çok tahrik oluyorum ve orgazm olma olasılığım artıyor.*

## *ileri düzey penisoloji*

İŞTE LISEDEKI SEKS dersinde işlenmeyen başka bir konu daha: Penisinizi istediğiniz şeyi yapmaya nasıl ikna edersiniz.

Çoğu erkek, bir noktada bu zorluklardan en az biriyle karşılaşmıştır herhalde:

- Ereksiyon olamama ya da ereksiyonu koruyamama.
- Erken boşalma.
- Boşalmanın zaman alması ya da hiç boşalamamak.

Bu durumların her biri ayrı ayrı sorunlar olsa da, aslında aynı paydada birleşiyor: Erkeğin penisi istediği gibi çalışmıyor. Birçok erkek, havasında olsun ya da olmasın, her zaman performansı korumak gerektiğine dair bir düşünceyle büyür. Porno bu düşünceyi pekiştirir; erkeğinki her zaman taş gibi ve işe hazırdır. Gerçekteyse, Viagra'dan önce, hatta sonra bile, yönetmenin, film ekibinin ve kadın oyuncuların erkeğin ereksiyon olmasını veya aynı sahneyi çekmek için tekrar sertleşmesini saatlerce bekledikleri olurdu, çünkü erkek ya çok erken ya da çok geç gelirdi ya da hiç gelmezdi.

Çoğu erkek, ilk orgazm ve boşalma deneyimini mastürbasyon yaparak yaşar. Mastürbasyon, Amerika'nın bir numaralı meşgalesi artık – bu son derece sağlıklı bir şey. Ancak bütün bu "el idmanları" –çabucak ilk orgazmı olmak için kullanılan güvenilir teknik– başka bir insanla seks yaparken bazen boşa gidebilir. İlişkiye girmek de seksin her ânında olan bir şey değil, yine de aradaki farklara göz atmakta fayda var.

Bütün bunları akılda tutarak şunu da söyleyelim, elbette penis her zaman istediğiniz şeyi yapmaz, özellikle de ufukta görünen mastürbasyon değil de ilişkiyse. Genç ve sağlıklı erkeklerin istediklerinden daha erken gelmeleri veya kaldırıp indirememeleri son derece normaldir; anketimizi dolduran erkeklerin üçte ikisinden fazlası hayatlarının bir döneminde bu zorluklardan biriyle karşılaştığını söyledi. Bunlar sıkça oluyorsa bile dert etmeyin.

Yatağınızda o anda biri varsa, ona zevk vermenin başka bir sürü yolu var, parmaklarınızı ya da penetrasyon için fallik bir objeyi kullanabilirsiniz, tabii eğer dört gözle beklediği şey buysa. Bu türden zorluklarla düzenli olarak karşılaşıyorsanız ve bunlar canınızı sıkıyorsa, aşağıdaki önerilere göz atabilirsiniz.

**ÖNEMLİ FARKLAR:**
**KENDİ ELİNİZLE SEKS YAPMAK YA DA BİR KADINLA SEKS YAPMAK**

| | KENDİ ELİNİZLE | BİR KADINLA |
|---|---|---|
| **Çıplak kadın** | Hayali arkadaşlarınızı ya da internetten indirdiğiniz resimleri saymazsak, genelde işin içinde çıplak kadın olmaz. | Ateşli ve çıplak kadın sizi istiyordur! Sırf bunun heyecanı bile erken boşalmaya yol açabilir. Ya da sahne korkusu sertleşmeyi ya da gelmeyi zorlaştırabilir. |
| **Zaman** | Oda arkadaşınız gelmeden önce, olabildiğince çabuk. Birçok erkek iki ila beş dakika arasında gelebilir ya da isterlerse daha kısa sürede. | Tahrik olur olmaz sertleşiyorsanız, ön sevişme kısmına bolca vakit ayırın, gelmeden uzun süre sert kalırsınız. Ya da isteseniz de gelemezsiniz. |
| **Hız treni** | Hazır ol, hedef al, ateş! Zirveye kazasız belasız bir tırmanış. | Misyonunuz şunun gibi bir şeydir: Cinsel uyarılmayı artırarak sertleşmek ve ön sevişme boyunca sert kalmak – en azından kondom takacak kadar. Sonra belki de en heyecanlı kısım olan ilişki başlar ve sizin küçük eleman içeride olmanın haz dolu hissiyle çepeçevre sarılır – ama çabucak gelmemek için arada bir vites değiştirmeniz gerekir. Seks sırasında uyarılma düzeyinde iniş çıkışlar olabilir. |

| | KENDİ ELİNİZLE | BİR KADINLA |
|---|---|---|
| **Akıldan geçenler** | Gelme isteği ve kolaylık sağlayacak bir fantezi belki. | "Vu-hu! Gerçekten yapıyorum!" Bu *ne şanslı piçim ben* hissi yıldırım hızı boşalmaya yol açabilir. Ama aynı zamanda, "Ya hamile kalırsa", "ya ondan bana bir şey bulaşırsa, ya da ben ona bir şey bulaştırırsam", "zevk alıyor mu acaba" ya da "bu ilişki nereye gidiyor", "onunla seks yapmak doğru bir karar mı" gibi milyonlarca soru gelebilir aklınıza. Bu türden çelişkili düşünceler (ki aklınızdan böyle şeyler geçmesi son derece normal), sert kalmanızı ve istediğiniz zaman gelmenizi engelleyebilir. |
| **Teknik** | Becerilerinizi geliştirmek için vaktiniz bolsa baştan sona aynı tekniğe –istediğiniz hızda– bağlı kalabilirsiniz. | Cinsel teknikler okulda öğretilmez, üstelik bu konuda pornodan daha yanıltıcı bir şey yoktur. Matkap gibi iteleyerek bodoslama ilişkiye dalmak, partnerinizin hüsrana uğramasına yol açabilir ya da istediğinizden daha erken bir ıslaklıkla sonuçlanabilir. |

## *erkekler için ileri düzey penisoloji arıza tespit kılavuzu*

### *Sorun: Ereksiyon olamama ya da ereksiyonu koruyamama*

"Erektil disfonksiyon"un (sertleşme sorunu) sebepleri fiziksel ya da psikolojik olabilir. Bu alanda ara ara sorun yaşayan erkeklerin çoğu, söz konusu cinsel epizotta aşağıdaki faktörlerden en az biri yüzünden sertleşme sorunu yaşar:

○ Sarhoştur.

○ Kadın fena halde ateşlidir.

○ O gün önceden bir ya da birkaç kez boşalmıştır.

○ Bir defalık takılmaca olduğundan ve kadını iyi tanımadığından gergin ya da rahatsızdır.

○ Kondomu yoktur.

○ Çok yorgun, stresli ya da basitçe gergindir.

○ Acele etmiştir.

○ Uyarılmasını ve ereksiyon olmasını etkileyen bir ilaç kullanıyordur (özellikle antidepresan ilaçların bu etkiyi yapması olasıdır).

Ya da bazen de ereksiyon olamamanın basitçe hiçbir sebebi yoktur.

Sertleşemediğinizde yapacağınız son şey paniğe kapılmak olsun, çünkü bir daha seks yapma fırsatı yakaladığınızda performans kaygısına yol açabilir bu. Bu duruma listedeki faktörlerden birinin yol açtığının farkına varmanız, bir dahaki sefere başka bir stratejiyle harekete geçmenizi sağlar. Bir de, sertleşip sertleşmediğinize takılmadan hoşunuza giden hislerin keyfini çıkarmaya ve gevşemeye çalışmanız da işe yarayabilir. Bazen ereksiyon, olması için ekstra bir şey yapmadan o ânın tadını çıkarıyorken bir anda oluverir.

*Kafayı takmayın. Gevşeyin. Zorlamayın, kendinizi kasmayın. Genelde yatağa uzanıp kollarımı kız arkadaşımın boynuna dolayarak onu tatlı tatlı öpüp okşamak, şampiyonu tekrar ringe çıkarıyor.*

*“Viski kamışı” genelde içtiğimde başıma gelen bir şey. Bu durumu çözmenin tek yolu daha az içmek.*

*Benim için en iyi çözüm ön sevişme. Eskiden yeteri kadar sertleştiğimde ya da zirveye çıktığımda hemen içeri girerdim, işleri aceleye getirirdim. Çoğu erkek, kendini kontrol edemediğinden ve ilişkiye girmeyi bekleyemediklerinden ön sevişme istemez. Öte yandan ilişkiye girmek için ne kadar çok beklersem her iki taraf için de o kadar iyi olduğunu gördüm.*

Viagra, ereksiyon sorunu olan erkekler için kolay bir çözüm gibi görünüyor. Ancak Viagra ve rakipleri (Cialis, Levitra ve diğerleri) ciddi sağlık problemlerine yol açıyor. Biz, erkeklerin –özellikle genç erkeklerin– ilaçlara bağımlı olmak yerine cinsel sorunlarının kökeniyle yüzleşmelerini öneriyoruz. Eğer ereksiyon olmak –partnerli seks ya da tek başınıza–

sürekli karşılaştığınız bir sorunsa en azından olası fiziksel sebepleri saf dışı bırakmak için doktora danışmak gerekir.




Shakespeare bile bunu biliyordu. Resmin alt tarafındaki Macbeth alıntısında şöyle diyor: “Alkol arzuları kışkırtır ama performansı azaltır.”

Hormonal dengesizlikler, tiroit problemleri, kullandığınız ilaçlar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ya da diyabet gibi kronik hastalıklar bu sebeplerden biri olabilir. Ayrıca sayfa 220’deki “Daha Ayrıntılı Arıza Tespit Yardımı” bölümüne bakabilirsiniz.

***Sorun: Erken boşalma***

Bütün Viagra muhabbeti bir yana, erkekler aslında daha çok bambaşka bir sorunla mücadele eder: bir partnerle birlikteyken erken boşalma. Bu arızayı gidermeye yönelik birkaç öneri:

○ Yeni bir partnerle birlikteyken onu çok ateşli bulduğunuz için çabucak geliyorsanız bunu ona söyleyin! Sizi ne kadar tahrik ettiğini bilmek muhtemelen gururunu okşayacaktır. Bu türden sorunlar ilişkiye alıştıkça kendi kendine çözülebilir.

○ Dilin gücünü hatırlayın. Evet, uzun süre gelmemek bir övünç kaynağı olabilir. Ama kendi egonuzun yanında onun orgazmını da gözetin. Çoğu kadın için bütün mesele klitoral stimülasyonda bitiyor, ki bunun da sizin ne

kadar uzun süre gelmediğinizle hiçbir alakası yok. Kadın ilişki başlamadan önce orgazm olursa, genelde çok işe yarar bu, uzun süre gelmemek konusunda kaygılanmanız gerekmez; en çok zevk aldığınız anda gelebilirsiniz.

> *Cunnilingus, bana bir süreliğine gevşeme ve seksin odağını partnerime çevirme fırsatı veriyor. O tatmin olduktan sonra on saniyede ya da kırk beş dakikada gelmişim fark etmez. "Performans" baskısı böylelikle ortadan kalkmış oluyor.*

○ O gün ilişkiye gireceğinizi biliyorsanız, önceden gelmeyi deneyebilirsiniz. Birçok erkek için randevudan önce mastürbasyon yapmak, gece sakin ve yavaş olmayı sağlar.

○ Kondom takın. Bazen ihtiyacınız olan şey hissin bir miktar azalmasıdır.

○ "Bir daha"yı deneyin. Kimi erkekler ilkinde çok çabuk geldiklerinde, on beş dakika sonra, ikinci rauntta daha çok dayanma gücüyle harekete geçebilirler.

○ Size zevk veren aktiviteye (penetrasyon, oral seks vs.) ara verin, tekrar aynı şeye dönmeden önce bir süreliğine başka bir şey yapın (mesela ona zevk vermeyi deneyebilirsiniz).

> *Daha az hayvani pozisyonları denememi sağlıyor. Doggie style'ın verdiği heyecan hemen gelmeme yol açıyor; oturmalı pozisyonlarsa, hormonal bakımdan daha az heyecanlı olsa da haz bakımından daha iyi.*

○ Kasılmak ya da nasıl hissettiğinizi düşünmekten sakınmak yerine, gevşeyin ve kendinizi penisinizdeki hisse bırakın.

> *Kulağa klişe gibi gelebilir ama gevşemek daha uzun süre performans göstermemi sağlıyor. O anda başka şeylere kafam takıldığında (özel hayat, iş güç sorunları vs.) hislere yoğunlaşamadığımı ve farkına varmadan geldiğimi anladım. Galiba on dakikanın ötesine geçemediğim zamanlar en çok strese girdiğim zamanlar.*

○ "Geri dönüşü olmayan nokta"nızı bilin. İlişkiye girmek fiziksel, görsel, duygusal anlamda inanılmaz uyarıcı bir deneyim olduğundan, bazen erkekler kendilerini bodoslama orgazma giderken bulurlar. Dağın tepesine koşarak çıkarlar ama en sonunda dağın öbür tarafından kafa üstü yuvarlanırlar.

Kimi erkekler, erotik olmayan şeylere yoğunlaşarak orgazmı başından savmaya çalışır; aklından matematik problemleri geçirir ya da spor maçlarını düşünür. Marshall, üniversite öğrencisiyken acının en iyi dikkat dağıtma yöntemi olduğunu düşünerek dilini ısırırdı. Birçok erkek bunun bir süreliğine işe yaradığını söylüyor, ama nihayetinde kaybedilmiş bir dava için savaşıyorlar. Bu tekniklerle durumdan kaçmak yerine, sorunun üstüne gitmek gerekir.

En önemli şey, orgazm dağının tepesine yaklaştığınız noktayı, yani orgazm olmanın eşiğine geldiğiniz ânı tespit etmeyi öğrenmektir. Mastürbasyon egzersizleri yaparak öğrenebilirsiniz bunu. Çoğu erkek hemen orgazm olmak istediğinden çok hızlı mastürbasyon yapar. Bu yüzden pratik yaparken daha yavaş gitmeniz gerekir. Seks araştırmacısı ve terapisti William Hartman ve Marilyn Fithian, erkeğin orgazm olmadan mastürbasyon yapma becerisini on beş yirmi dakikaya kadar geliştirdiğinde, ilişki sırasında boşalmadan istediği kadar devam edebileceğini keşfetmiştir.

Bu yirmi dakikalık zaman zarfında, orgazma çok yaklaştığınızı hissettiğiniz anlar olacaktır. Kendize stimülasyon vermeyi bütünüyle kesmeyin; bunun yerine birazcık frene basın ve dokunmanın yoğunluğunu biraz azaltın. O an geçtiğinde stimülasyona devam edin. Bu süreci tekrarlayın, gelmeye yaklaştığınızda kendinizi tutmayı öğrenin, öte yandan “geliyorum” hissi azalana dek daha düşük bir düzeyde stimülasyonla devam etmenin yollarını da bulun.

Matürbasyon sırasında öğrendiğiniz bu tekniği cinsel ilişkide uygulayabilirsiniz. Geri dönüşü olmayan yola yaklaştığınızı hissediyorsanız, yavaşlayın ya da partnerinizin içinde hareket etmeye ara verin. Unutmayın ki, erkekler yalnızca porno videolarında ara vermeden yapmaya devam eder – çünkü seyirciyi eğlendirmek gerekir. Bu yüzden aksiyonu durdurmakta yarar var. Daha yavaş nefes alın. Vücudunuzdaki bütün kasları gevşetin, özellikle de bacak ve kalçalarınızdaki kasları. Bunu yapmanın daha uzun süre devam etmenize büyük yardımı dokunabilir. Sayfa 34’teki Kegel egzersizleriyle PC kaslarınızı güçlendirmek ve yavaşlamak istediğinizde kaslarınızı sıkmak da çok işe yarayabilir.

*Bir anda yavaşlıyorum ve hemen "kurşunu atmak"tan sakınıyorum. Kız arkadaşımın dediği gibi, "Bu bir sürat koşusu değil, maraton." Kendimi tutma ihtiyacı hissettiğimde durmam konusunda kız arkadaşım da oldukça anlayışlı.*

*Üstteyken yavaşlamanın en kolay yolu, bir süreliğine hareket etmeyi bırakarak uzun uzun öpüşmektir.*

### *Sorun: Boşalmanın zaman alması ya da hiç boşalamama*

Orgazm olmakta zorluk çeken genç erkeklerden çok sayıda soru geliyor. Bunun illa da bir kriz haline dönüşmesine gerek yok; tıpkı kadınlar gibi erkekler de orgazm olmasalar bile harika vakit geçirebilir.

*Gelemiyorsam ya da gelmek istemiyorsam, bunda bir sorun yok, çünkü benim için seks o anda yaşadığım deneyimin bütünüyle ilgili. Fakat birlikte olduğum kişilerin böyle düşünmediği de oluyor; dolayısıyla, "Bu her zaman olması gereken bir şey değil, daha zamanımız çok, güven bana!" gibi iç rahatlatıcı şeyler söylemem gerekebiliyor.*

Bu durumdaki birçok erkek, kendilerini boşalmak için akıllarına gelebilecek her şeyi dener; kendilerine oral seks yapılması, fanteziler, seksi buldukları farklı pozisyonlar, tahrik edici konuşmalar ve daha birçok şey. Bunlar bazen boşalmaya giden bilet olur, bazen de olmaz. Sizi rahatsız eden diğer cinsel problemlerde olduğu gibi, eğer bu kendi başınıza çözemediğiniz tekrar eden bir olaysa, olası fiziksel nedenleri ihtimal dışı bırakmak için doktora görünmenizde fayda var. Bu durumun nedeni, kullandığınız bazı ilaçlar olabileceği gibi, alkol ya da uyuşturucu haplar da olabilir. Anketimizi dolduran erkekler, kendilerine en çok yararı dokunan şeyin, seks yapmadan önce alkol almamak olduğunu söylüyor.

Gelememenin psikolojik sebeplerine gelirsek, en önemli etken, Michael Castleman'in "teslimatçı çocuk zihniyeti" dediği şey. Teslimatçı çocuk zihniyetindeki bir erkek, partnerine zevk verme kabiliyetiyle övünür; kendisine mükemmel bir sevgili, kadın orgazmını "teslim edecek" becerilere sahip bir erkek olarak bakılmasını ister.

**daha ayrıntılı arıza tespit yardımı**

Kadınlarla seks yapan erkekler için en iyi kaynak, Michael Castleman'in *Great Sex: A Man's Guide to the Secret Principles of Total-Body Sex* adlı kitabı. Muhteşem bir sevgili olmaya ve belli başlı zorluklarla başa çıkmaya dair harika tavsiyelerle dolu.

Seks terapisti bulmaya yönelik bilgiler için sayfa 97'ye bakabilirsiniz.

Siz de böyle biriyseniz, övünmeye her türlü hakkınız var. Belki de haklı olarak sevişme becerileriniz konusunda övgüler aldınız, zira kadın orgazmı savunucuları olarak bize elinizi sıkmak düşer! Yalnız sorun şu ki, teslimatçı çocuk zihniyeti, söz konusu kendi orgazmınız olduğunda size çelme takabilir. Kadınlara istediği hazzı tedarik etmeye hazır, istekli ve dayanıklı bir seks makinesi olmaya koşullanarak kendi hazzınızı ihmal ediyor olabilirsiniz. İdeal erkeğin yalnızca partnerine ideal cinsel deneyimi yaşatmaya odaklandığına dair efsaneyi bir tarafa bırakalım. İnsan olmakta, sırf kendi hazzınızı düşünerek seksten keyif almakta hiçbir sorun yok! Kadının karşısında savunmasız ve güçsüz kalmakta, kendinizi bırakmanızda hiçbir sorun yok.

> *Haz almak dışında, göğüslerini okşamak ya da klitorisini uyarmak gibi başka bir şeye odaklandığımda gelmem çok zor oluyor.*

> *Kendime her türlü baskıyı uyguluyorum. İlişkinin ona zevk vermekten ibaret olmadığını kendime hatırlatmam gerekiyor – bir yerde benim de iyi vakit geçirmem gerekiyor. Nihayetinde ben kendim zevk almıyorsam, bir süre sonra seksin heyecanı da kaçıyor.*

Gelmekte zorluk çekiyorsanız, penisiniz self-love tekniğinde olduğu kadar stimülasyon almıyor olabilir. Penisinizi elinizle hiçbir vajinanın yapamayacağı kadar sıkı tutuyorsanız, mastürbasyon yaparken daha yumuşak ve yavaş dokunuşlarla gelmeyi deneyin. Alışılmadık ya da ender rastlanan bir pozisyonda mastürbasyon yapmayı öğrendikten sonra,

başlangıçta daha az zevkli olsa da, penisiniz partnerinizin vajinasının içindeyken duyduğunuz hissi veren başka pozisyonlar deneyerek becerilerinizi artırabilirsiniz. Sayfa 62’de kadınlar için olan “Self-Love Tekniklerini Değiştirmek” bölümünde sıraladıklarımıza benzer teknikler kullanarak kendinizi farklı türden fiziksel stimülasyonlardan keyif almaya “eğitmeniz” hiç de zor değil.

### *penis boyutunda yedi sekiz santim*

E-POSTA KUTUNUZA GELEN spamlere inanırsanız, bir kadına zevk vermenin çok iyi donanımlı olmaktan geçtiğini sanırsınız. İyi haber: Şu bilindik “Boyutu fark eder mi?” sorusuna artık cevap verebiliyoruz.

Yaptığımız atölyelerde, erkekler salon dışında Marshall’la erkek meselelerini tartışırken, kadınların penis boyutu üstüne konuşmalara daldığı oluyor. Dorian bu konuda binlerce kadının görüşlerini alma şansına sahip oldu, zira erkekler salonda yokken kadınlar birilerini incitme kaygısı olmadan görüşlerini rahatça ifade edebiliyordu. Dorian’ın bilimsel olmayan soruşturmalarında (ki bu soruşturmaları, konu hakkında yeterince fikir sahibi olacak kadar deneyim sahibi kadınlarla yapmıştı) aldığı muhtemel cevaplar:

**kadınlara özel:**
**erkek cinselliğinin sırları**

Bir karikatürde kadın cinselliği tuşlar, şalterler, ölçekler, lambalar, düdüklerle dolu karmaşık bir makine olarak resmedilir. Karikatürün diğer tarafında erkek cinselliği vardır: basit bir açma kapama şalteri.

Bu konuda her ne kadar alay konusu olsa da, erkek cinselliği –ereksiyon, orgazm ve boşalma– basit bir şalterden ibaret değildir, en az kadın cinselliği kadar şaşırtıcı, gizemli ve bazen de karmaşıktır.

Penisi umdukları gibi çalışmayan erkeklerle karşılaşan kadınlara tavsiyemiz: Hiç dert etmeyin. Orgazm olamadığınız bir günde siz nasıl onun paniğe kapılmamasını istiyorsanız, o da işlemeyen bir penis yüzünden sizin panik yapmanızı istemiyordur. Doğrusu, (çaresiz tavırlarınıza, sorularınıza, suçlamalarınıza ya da gözyaşlarınıza dayanarak) buna kendiniz için üzüldüğünüzden kuşkulanabilir, bu da onun daha çok kaygılanmasına yol açar, ikiniz de gerildiğinizde, artık mesele daha büyük bir hale gelme riski taşır. Özellikle de yalnızca arada sırada rastlanan bir şeyse, onu umursuyorsanız yapabileceğiniz en iyi şey, ona bunun sorun olmadığını söylemek olur. Bir erkeğin ereksiyonunun, size karşı ne hissettiğinin barometresi olduğunu düşünme hatasına düşmeyin.

**1.** Ne kadar büyük o kadar iyi. Büyük penisten daha çok zevk alıyorum.

**2.** Küçük güzeldir. Büyük penisler, rahatsız edici ve acı verici oluyor.

**3.** Penis boyutu, aldığım zevkte pek de önemli bir etken değil. Önemli olan geminin büyüklüğü değil, denizin dalgaları.

Dorian'ın kadınlardan aldığı cevaplar, nereye gidersek gidelim aşağı yukarı aynıydı:

○ Kadınların % 10'u birinci kategoriyi seçti: "Ben büyük severim!"

○ % 5 ila 10 arası kadın, büyük penisi rahatsız edici bulduğundan küçük penisi tercih ettiğini söyledi.

○ Kadınların % 85'i gerçekten, sahiden, harbiden boyutun önemli olmadığını söyledi. Dorian şu soruyu sorduğunda, bütün salon başını sallayıp alkışlamaya başladı: "O halde, partnerinizin eliyle, parmağıyla, dudaklarıyla, diliyle, sözleriyle yaptığı şey sizin için daha mı önemli?"

Evet erkekler, bu size ne ifade ediyor? Penisiniz büyükse, belki sizi keşfetmeye can atan kadınlar bulabilirsiniz. Ancak unutmayın ki, mesele

penisinizin kalkmasıyla bitmiyor. Kadınlar, iki bacak arasında sallanan üçüncü bacağıyla şişinen erkeklere yalnızca “peh!” diyip göz belertir.

Joystickinizin küçük olması önemli değil, unutmayın ki, dünyada sizi bulduğunda “oh be!” diyecek bir sürü kadın var. İçiniz rahat olsun, neredeyse bütün kadınlar, büyük kamışlı bir erkektense penis boyutuna bakmaksızın mükemmel sevgiliyi seçer. Okuduğunuz kitapta, kadınların arkadaşlarına methederek anlattığı türden bir partner olmanızı sağlayacak pek çok şey var.

Ortalama bir erkekseniz, bunda da bir sorun yok, çoğu erkek öyle! Penisiniz daha büyük olsun diye zamanınızı ve paranızı haplar, pompalar, kremler, ameliyatlar, ağırlıklar ya da egzersizlerle boşa harcamayın; bunların hiçbirinin kalıcı bir değişim yarattığı kanıtlanmamıştır, ayrıca birçoğu takımlarınıza zarar verme riski taşır. Şunu unutmayın, erkekler penis boyutunu kadınlardan daha çok dert eder; bizim tavsiyemiz, kadınları gerçekten tahrik eden şeylere zaman harcamanız.

**ben dil alayım lütfen**

Anketimize katılan kadınların üçte ikisi, illa da bir seçim yapmaları gerekirse, hayatlarının geri kalan bölümünü büyük penisli birindense dil becerilerine sahip birisiyle geçirmeyi tercih edeceklerini söyledi. (Bu ankete yalnızca her ikisini de denemiş kadınlar katılmıştı.)

### *numara yapmak*

Ne de güzel şey kadın orgazmı! Kim hayır der ki daha çok orgazm olmaya! Öte yandan her gördüğümüz orgazm da gerçek değil. Numara yapma konusu açıldığında, birçok insan rahatsız olup oturduğu yerde kıvranmaya başlar. Sorular sizden, cevaplar bizden!

Akla ilk gelen soru: *Bir kadının numara yaptığını nasıl anlarız?*

Kimi partnerler, gerçek bir orgazmın bazı fiziksel belirtilerden anlaşılabileceğini duymuştur: yüzde ya da boyunda kızarma, vajinal

kasılmalar, vücuda yayılan spazmlar, titremeler, ayak parmaklarının kıvrılması, meme uçlarının sertleşmesi, gözbebeklerinin büyümesi, kalp atışlarının hızlanması, alt dudakta titremeler. Gerçekten de, bir kadın orgazm olduğunda bu türden şeylere tanık olmak mümkün – ancak bunlar daha çok uyarılma belirtileri olarak görülmektedir (fakat meme uçlarının sertleşmesi ve gözbebeklerinin büyümesi, yatak odasının soğuk ve karanlık olmasından ileri geliyor da olabilir). Birçok kadın, uyarıldığında, orgazm olsa da olmasa da bu fiziksel tepkileri verir. Neredeyse hepsinde kolaylıkla numara yapılabilir.

*Numara yapıldığını tespit etmenin elbet bir yolu vardır?*

Evet var: Pozitron emisyon tomografisi (PET). 3 milyon dolar değerindeki bu yararlı cihaz, serebral korteksteki faaliyetleri ölçebilir. Ancak PET kullanmadan orgazm olan bir kadını yetenekli bir aktristen ayırmanın kesin bir yolu maalesef yoktur.

Ama şöyle bir şey var: Kadının orgazmının sahiciliğine kafa patlatmaktansa, kadına orgazm olması için baskı yapmayın ve numara yapma sorununun kökenine odaklanın. Kimi partnerler, kadının haz almasını ve orgazm olmasını hiç umursamaz. Bu kitabı okuyorsanız, muhtemelen bu partnerlerden biri değilsiniz – gerçekten kadının iyi vakit geçirmesini isteyen birisiniz. Kadınlar, abartı derecesinde umursayan türden partnerler olduğunu da söylüyor.

Kimi partnerler kafalarında şöyle bir şey kurar: Kadın orgazmı, kendilerinin sevişmedeki maharetleriyle sevgililerine bahşettikleri bir hediyedir. Bu türden partnerler, kadının gelmesini kişisel bir iddiaya çevirir. Dile getirilsin ya da getirilmesin, kadınlar orgazm olmalarının sevgililerini mutlu ettiğini hemencecik anlar.

Ancak bu kitapta da ele aldığımız gibi, gelememelerinin çok sayıda sebebi olabilir, yani bazı durumlarda orgazmın, partnerin sevişme becerileriyle bir alakası olmayabilir.

Partner, kadının orgazm olması için –diliyle, parmaklarıyla, penisiyle vs.– cidden çok çaba harcıyorsa, kadın olmayacağı konusunda kuşkuya düşer (ya da bunu bilir) ve tedirgin olmaya başlar, yorulur ya da canı yanar.

Zira bu koşullarda gelmesi daha da zorlaşır, orgazm zilinin elden kaçmaya başladığını hisseder.

> *Uzun süre numara yapmak zorunda kaldığım bir erkek arkadaşım vardı. Ne kadar yardım etmeye çalışsam da, tavsiyelerime kulak asmadı, güya ben "orgazm olana kadar" durmuyordu.*

Numara yapmak, kimi kadınlar için kolay bir çözüm olabilir. Partneri, onun orgazm olduğunu, dolayısıyla mutlu olduğunu sanar. Kadın da partneri mutlu olduğu için mutlu olur. Her şey güllük gülistanlıktır – ta ki birlikte bir daha yatağa girene kadar. Partner geçen sefer işe yaradığını düşünerek aynı teknikleri dener, kadın da aynı ikilemle karşılaşır. Böylece bir kısırdöngü başlar, en sonunda kadın itiraf eder ve çift arasında yürekten bir konuşma başlar, ya da kadın ayrılık haberini verir: "Ya öyle mi, şunu da söyleyeyim: Senle hiç orgazm olmadım! Her defasında numara yaptım!" Kimsenin duymak istemeyeceği sözler bunlar.

*Durum buysa, ne anlamı var uğraşmanın?*

Bir bilgenin şöyle bir sözü vardır: "Hayatta, varış yerine takılma, yolculuğun tadını çıkar." Kadınlar seksin orgazm olmaktan ibaret olmadığını söylüyor. Seks aynı zamanda yakınlaşmaya, sevgiye, ten tene olmanın verdiği heyecana, arada kurulan insani ilişkiye dairdir. Kadının orgazm olmaması harika vakit geçirmediği anlamına gelmez. Çoğu kadın, en azından bazen, gelmeden de epey tatmin olduğunu söylüyor.

> *Sana, "Galiba orgazm olamayacağım," diyorsam –ki bazen olmayacağını kesin olarak bilirim– meselenin daha da üstüne gitme. Keyfine bak, boşal, ben gelmedim diye kendini kötü hissetme, önemli olan senle birlikte olmaktan keyif almam!*

Kadınların partnerlerine vermek istedikleri temel mesaj şu: Kadının haz almasını sağlayacak şeylere odaklan, çok ama çok sabırlı ol, orgazmı illa da ulaşılması gereken bir hedef olarak görme ve rahatla. "Kadının haz almasını sağlayacak şeylere odaklan" derken, yalnızca cinsel ilişki değil, genelde oral seks ya da parmaklar ya da vibratörle klitorisi uyarmak kastedilir. "Çok ama çok sabırlı" derken yirmi kırk dakika arası vakit ayırmak kastedilir, zira kadın zevk aldığı sürece devam etmenizi söyleyecektir. Sonunda havai fişek gösterisi olsun ya da olmasın, o mutlu olduğunda siz de mutlu olun.

***numara konusunda yapılması ve yapılmaması gerekenler (partnerler için)***

**1.** “Seni getiricem,” demeyin. Aksi takdirde orgazm numarası yapmasını kesinleştirmiş olursunuz. Kadınlar böyle şeyler duyduklarında, sizi mutlu etmek için kendilerini baskı altında hisseder. Orgazm, kendi hazları için değil, sizin hazzınız için olan bir şey haline gelir. Ve olayın sizin haz almanıza döndüğünü anladığında, emin olun, keyif almanız için numaradan iyi bir orgazm gösterisi yapacaktır.

**2. “**Geldin mi?” diye sormayın. Her ne kadar merak etseniz de, merakınızı kendinize saklamanızda yarar var. Kadının buna cevap vermesi gerçekten çok zordur: Hayır dediğinde sizi hayal kırıklığına uğratmaktan endişe duyacaktır. Evet dediğinde, doğru mu yalan mı söylediğini anlamanız imkânsız. Ayrıca, orgazm olmuşsa da, illa Holywood’daki ve porno filmlerindeki gibi yapmacıktan inlemeli ve çığlıklı olacak diye bir şey yok. Zira kadının dert edeceği son şey, hazzın doruklarına çıktığını size belli edecek şeyleri yapıp yapmadığını sorgulamaktır. Bu yüzden, birkaç kez birlikte olduktan sonra, “Bazen gelip gelmediğini anlamak zor oluyor,” demenin bir sakıncası yok. Sonra belki şöyle devam edebilirsiniz: “Yapabileceğim sana yardımı dokunacak başka şeyler var mı?” Orgazm olup olmaması konusunda rahat olduğunuzu, önemli olanın onun zevk alması olduğunu ifade eden şeyler söyleyin.

**3.** Kendiniz de orgazm numarası yapmayın. Erkekler, orgazm olduklarında genelde aynı anda boşalır, bu yüzden erkeklerin numara yapması daha zordur. Ama anketimize katılan bir erkeğin de belirttiği gibi imkânsız da değildir:

> *Kısa bir süre içinde ikinci kez ilişkiye giriyorsak, ben genelde o gelene kadar devam ediyorum, sonra da boşalma numarası yapıyorum. Evet, biraz rol yapınca, biraz da oradaki kasları gerince oluyor. Tek numara yapan, kadınlar değil.*

Altın Kural burada devreye giriyor: Kendinize ve partnerinize bir iyilik yapın ve numara yapmayın. Bir erkeğin bazen seks sırasında ereksiyonunu kaybetmesi son derece normal bir şeydir, kadınların bu konuda anlayışlı

olması gerekir. Erkekler arıza yapmadan tıkır tıkır çalışan makineler değil, herkes gibi zihinden bağımsız çalışan uzuvları olan insanlardır.

**4.** Gerçek olamayacak kadar güçlü orgazmlara dikkat edin. Kız arkadaşınız ilişkinin ikinci dakikasında sizle aynı anda orgazm oluyorsa, her ne kadar sık rastlanmasa da, böyle bir şeyin fiziksel anlamda mümkün olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Numara yaptığına dair onu suçlama hatasına düşmeyin, aksi takdirde böylesine çabuk ve kolay gelebilen dünyadaki az sayıda şanslı kadından birini küstürürsünüz. Ancak, başka yollarla boşalma-

sını sağlayacak şeyler yapmakta olduğu gibi, bu bölümdeki diğer önerileri takip etmek konusunda da gevşek davranmayın.

**5.** Kadının numara yaptığını itiraf etmesini hoş karşılayın. Bir kadın size orgazm numarası yaptığını itiraf ederse, sakin olun ve dürüst olduğu için ona teşekkür edin. Bunu duymak sizi hüsrana uğratabilir ama samimiyetsiz bir ilişkiniz olmasından iyidir. Size gerçeği söyleme dürüstlüğünü göstermiştir. Artık size düşen, bu yeni öğrendiğiniz gerçekten yola çıkarak nasıl gelmesini sağlayabileceğiniz konusunda onunla işbirliği yapmaktır (hem sizin hem de onun sorumluluğunda olan bir şeydir bu).

### *numara konusunda yapılması ve yapılmaması gerekenler (kadınlar için)*

**1.** Asla numara yapmayın. Numara yapmayan biri olacağınıza dair kendinize söz verin. Bu sözü verdikten sonra, orgazm olmadığınız ve partnerinizin bunu anladığı cinsel bir durumla kesinkes karşı karşıya kalacaksınız. Buna hazırlıklı olun. Unutmayın ki, uzun vadede orgazm olmadığınız bazı seks deneyimleri, partnerinizi sizle ya da gelecekte yatacağı kadınlarla sonuç vermeyen teknikler denemesi konusunda "eğitmenizden" çok daha iyidir. Bir arkadaşımızın dediği gibi, "Numaradan yapılan her orgazm insanlığı gerçek bir orgazma erişmekten uzaklaştırır."

*İlk kız arkadaşım numara yapıyordu –hem de çok kötü– ve ilişkimizi olumsuz etkiliyordu bu. En son çıktığım kız arkadaşım asla numara yapmıyordu. Performansım hakkında*

*konuşabiliyorduk. İyi olmadığında, bir dahaki sefere daha iyi olması için bunu bilmek istiyordum.*

Partneriniz gelmediğinizi dürüst bir şekilde ifade ettiğinizi gördüğünde, sahiden orgazm olduğunuzda çığlık atmanızın, omuzlarına asılmanızın gerçek olduğuna güvenebilir. Bu şekilde dürüst olmak hem yatak odasında hem de dışarıda iyi bir ilişkinin temellerini atar.

**2.** Numara yapma çemberini kırın. Kısa süreliğine takıldığınız biriyse ya da ilişkinin sonuna gelmişseniz *yalan-gazm*larınız bir sorun yaratmayabilir. Ancak uzun süreli bir aşk ilişkisiyse, partnerinize gerçekten orgazm olmanızı sağlamasında yardım etmeniz gerekir.

Bu insanı seviyorsanız, duygularını incitmek istemezsiniz. Diyelim ki, beş dakikalık oral seksten sonra numara yapmaya başladınız, sonra da bir baktınız ki stimülasyon devam etse, gerçekten de orgazm olabilecekmişsiniz. İşte yarı dürüst olan ama büyük bir kriz yaratmadan işleri yoluna koyabileceğiniz bir yaklaşım: "Tatlım, kadın orgazmı üstüne bir kitap okuyordum. Orgazmın nasıl bir his verebileceğine ve kadınların oraya ulaşmasının ne kadar sürdüğüne dair bir bölüm vardı kitapta. Sonra merak ettim, acaba daha uzun yapsak daha büyük orgazmlar yaşayabilir miyim – bazen çok ama çok güzel oluyor, fakat okudukça her defasında orgazm olup olmadığım konusunda şüphelerim arttı. Farklı şeyler denemeye ne dersin ya da daha uzun yapmaya, hani nasıl bir his verdiğini görmüş oluruz?"

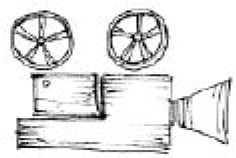
Arada sırada gerçekten orgazm olup da, genelde (partneriniz her defasında geldiğinizi sansın diye) olmayacağını bildiğiniz halde numara yapıyorsanız, numara yapmayı yavaş yavaş bırakmaya çalışın. Bazen orgazmın olmayacağı tutmuşsa numara yapmayın – partnerinize ufukta orgazmın olmadığını ama iyi vakit geçirdiğinizi söyleyin. Bazen geldiğinizi bazen de gelmediğinizi tatlı tatlı anlatın, seksten keyif alıp almadığınızı belirleyen tek kıstasın orgazm olmadığını söyleyerek partnerinizi rahatlatın. (Kimi partnerlerin, kadınların orgazm olsalar da olmasalar da seksten keyif alabileceği fikrine alışmaları aylar yıllar alıyor.) Gerçek, numara ve orgazm olmamayı dönüşümlü olarak yapın, zamanla daha az numara yapmaya

alıştırın kendinizi ve seks yaptığınızda bazen orgazm olmayın. Partneriniz her defasında gelmediğiniz fikrine alıştıktan sonra –kendiniz de bu konuda rahatladıktan sonra– numara yapmayı büsbütün bırakın.

**3.** Kendinizi baskı altında hissettiğinizde, bunu dürüstçe ifade edin. Partnerinizin gelip gelmemenize çok takıldığını hissederseniz, olacaklar konusunda endişelenmeye başlayabilirsiniz. Cinsel fasıl, birbirinizden zevk almaktan performans testine dönmüştür artık. Partneriniz orgazm olmanızı görev bellediğinde ya da sürekli gelip gelmediğinizi sorduğunda, nazik ve net olmaya özen gösterin: "Bazen oluyor, bazen olmuyor. Mesele bu değil. Senle birlikte olmayı seviyorum; gerçekten hoşuma gidiyor." Hoşunuza giden şeyler için ona olumlu feedback verin ("Orada uzun süre durmana bayılıyorum" ya da "İçeride olman çok hoşuma gidiyor"). Gelmenizi sağlayacak şeyleri onunla paylaşın. Zevklenme safhasının ne kadar sürmesini istediğiniz ve orgazm olup olmadığınız konusunda dürüst olun. Sevgiliniz,

tatmin edici ve harika bir seksin illa da orgazmdan geçmediği konusunda telkin edilme ihtiyacı duyabilir – özellikle erkekler bunun gerçek olduğuna inanmakta zorlanır. Partneriniz zamanla dürüst olduğunuza inanacaktır ve iyi iş çıkarmanın tek ölçütünün orgazm olmadığını anlayacaktır. Böylelikle çabalarınızın mükafatı olarak karşınızda rahat bir partner bulacaksınız. Kendinizi baskı altında hissetmeden kolayca nefes alabileceksiniz – bu da sizi daha çok orgazma götürecek.

## sinemada büyük O:
## *When Harry Met Sally*



Sinema tarihindeki en ünlü "kadın orgaz-mı"nın numara olduğunu biliyor muydunuz? New York'ta bir öğle yemeğinde, Sally (Meg Ryan) ve Harry (Billy Crystal) bir kadının numara yaptığını anlamanın bir yolu olup olmadığını tartışırlar. Sally, kendi görüşünü kanıtlamak için çatalını masaya bırakır ve (soyunmadan) orgazm numarası yapmaya koyulur, hafif iniltilerle başlar ve patır kütür masayı yumruklayarak restorandaki herkesin dikkatini çeken gürültülü bir orgazma gider. Sally sonra yemeğini yemeye kaldığı yerden devam eder, o sırada başka bir müşteri garsona şu klasikleşmiş replikle sipariş verir: "Yediği şeyin aynısından bana da."

## Gururla Gelmek: lezbiyen, biseksüel, transgender, queer, straight-ama-maceracı orgazmlar

**Kadın orgazmı gibi** bir konunun klas yanlarından biri de, kadın orgazmının cinsel yönelimden çok kadın bedenine dair olmasıdır. Orgazm orgazmdır işte – straight evli kadın da, radikal queer kadın da muhtemelen aynı deneyimi yaşar. Biz bu kitabı lezbiyen, biseksüel, transgender, queer ve heteroseksüel kadınlar için yazdık (elbette her bölüm herkes için geçerli diye bir şey yok). Oral seks konusundaki temel kavramlar, kişinin cinsel kimliği ne olursa olsun, dil kime ait olursa olsun herkes için geçerli. Cinsel yönelimi ne olursa olsun her kadının, vibratörü aynı noktaya dokundurarak zevk alması mümkün. Kimi lezbiyenler, tıpkı kimi straight kadınlarda olduğu gibi, orgazm olmakta zorluk çekiyor olabilir. Çoğu kadının klitorisine nasıl dokunulmasından hoşlandığına dair bilgiler, Barry White mı, Ani DiFranco mu sevdiğine göre değişiklik göstermez.

Bununla birlikte, kadın kadına ilişkilerde bazı farklılıklar da yok değil. Örneğin, üstteki kadın, dizini alttaki kadının bacak arasına sürtünmesi için sıkıca bastırabilir; aynı hareket, alttaki partner erkek olduğunda acı dolu inlemelere yol açabilir. İki kadının orgazmlarını karşılaştırma şansı vardır – aynı hareketlerde birbirlerinin performanslarını ölçebilirler; aynı şey bir erkekle birlikte olan kadın için aynı ölçüde söz konusu değildir. Yatak odasında penis olmayınca, gecenin fiş prize girdi türünden bir cinsel birleşmeyle biteceğine dair bir varsayım da olmaz.

### “queer” sözcüğü üstüne bir not

Queer; lezbiyen, gay, biseksüel, transgender topluluklarında tartışmalı bir sözcük haline gelebilir, çünkü bu sözcük eskiden insanları incitmek için kullanılan çirkin bir lakaptı. Son yirmi otuz yıldır kimi LGBT aktivistleri, kendilerini bu sözcükle tanımlamaya başladılar, *queer*i jargonlarına katarak kendilerine karşı kullanılan bir sözcük olmaktan çıkardılar. Son zamanlarda, topluluğun “alfabe çorbası” kapsayıcılığını genişletti: Artık gay, lezbiyen, biseksüel, transgender, transseksüel, queer, questioning, ally, interseks gibi sözcüklerin baş harflerinden oluşan GLBTTQQAI harf zincirlemelerine rastlamak mümkün, ki bazen bunlara genderqueer, two-spirited ve aseksüel kimliklerin baş harfleri de eklenir. Sonuç olarak, gitgide daha çok insan, “queer” sözcüğünü bütün bu kimlikleri temsil eden bir şemsiye terim olarak kullanmaktan son derece mutlu. Birçok insan, bu terimi farklılıklara yer açtığı, eşcinselleri straightlerle bir tutmadığı için seviyor. Öte yandan, bu topluluklardaki kimi insanlar, bu sözcüğün hâlâ kırıcı olduğunu düşünüyor.

Biz bu kitapta queer sözcüğünü kullandık, çünkü çoğu LGBT kendileri için bu kısaltmayı kullanıyor – ayrıca biz de kendimizi biseksüel olarak tanımlıyoruz ve queer sözcüğünün, parçası olduğumuz LGBT topluluklarını adlandırmanın kapsayıcı ve kullanışlı bir yolu olduğunu düşünüyoruz. ABD’deki okullarda ve çeşitli ortamlarda hâlâ nefret söylemli olarak kullanıldığını inkâr etmiyoruz. Bütün sözcüklerde olduğu gibi, anlam, söyleyen kişiye göre, nasıl söylendiğine göre, söyleyen kişinin ne demek istediğine göre değişiyor.

Bu bölüm, erkek ve kadın partnerle seks yapmak arasındaki farklılıkları ele alıyor. İlla da çok farklı olduklarından değil – zira her ikisini de deneyen pek çok insan, birlikte oldukları kişinin cinsiyeti ne olursa olsun seksin benzer bir deneyim olduğunu söylüyor.

Kadınlarla birlikte olan kadınlar, kendilerini farklı farklı cinsel kimliklerle tanımlıyor. Birçoğu kendini öncelikle ve yalnızca kadınlardan hoşlanan lezbiyenler olarak görüyor. Kimisi de her tür toplumsal cinsiyete mensup insanlardan hoşlandığını ve kendilerini biseksüel, panseksüel ya da başka bir etiketle ya da etiket olmadan tanımlamayı tercih ediyor. “Ben kişiye âşık olurum, cinsiyete değil,” diyenler de var. (Anketimizde “heteroseksüel”den sonra kadınlar kendilerini en çok “biseksüel” olarak tanımlıyorlardı.)

Gitgide artan sayıda genç kadın, başka kadınlarla birlikte olmayı "deniyor" ya da denemek istiyor – bu, bir bakıma eskisine göre toplumsal olarak daha kabul edilebilir bir durum. Artık biseksüel ve lezbiyen ilişkileri merak eden kadınlar, genç yaşlarında bu sulara yelken açabiliyor. Kimi kadınlar, iki kadının birlikte olmasını izlemekten hoşlanan bir erkek partner tarafından bir kadınla birlikte olmaya teşvik edilir (bizce, öncelikle kendisi böyle bir şeyle ilgilenmiyorsa, bir kadının başka bir kadını öpmesi için pek de iyi bir sebep değil). Son yıllarda kendilerini heteroseksüel olarak gören ama doğru kişiyle, elverişli koşullarda, belki de yeteri kadar tekilayla aynı cinsten biriyle birlikte olma "esnekliğine" sahip kişileri tanımlayan "heteroflexible" ifadesi kullanıma girdi. Anketimize katılan, kendini heteroseksüel olarak tanımlayan beş kadından biri, daha önce bir kadınla dans pistinde flörtleşmenin ötesinde ilişkiye girdiğini söyledi; "heteroseksüel" kutucuğunu işaretleyen ve daha önce bir kadınla birlikte olduğunu söyleyen kadınların % 30'u, daha önce bir kadına oral seks yaptığını belirtti.

Transgender, genderqueer ve interseks hareketler güç ve görünürlük kazandıkça, giderek artan sayıda insan, "erkek" ya da "kadın" kategorilerine sığmadıkları ya da bu türden partnerlerinin olduğu konusunda çekinmeden kendilerini ifade etmeye başladı. Örneğin, bir kadının partneri, kadın bedenine sahip olduğu halde kendini genderqueer görüyor ve erkek zamirleri kullanıyorsa, bu kadın ilişkisini ve kendi cinsel yönelimini ifade etmekte zorlanabilir. Partneri kadın bedenine sahip olduğundan lezbiyen midir? Yoksa partnerinin kadınsı, erkeksi ve cinsiyetinin geçişken yönlerinden hoşlandığı için biseksüel midir? Yoksa partneri kendini erkek olarak gördüğü için heteroseksüel midir? Cinsel kimlik, kolay kolay yargıya varılamayan karmaşık bir meseledir, bu yüzden cinsel yönelim etiketleri kısıtlayıcı olabilir. Doğrusu cinsel kimliğin karmaşık olduğunu söylemek, bir bakıma indirgeyicidir. Bu bölümün amacı meseleyi çözmek ya da bazı kadın kadına ilişkilerin diğerlerinden daha meşru olduğunu söylemek değildir. Buradaki vizyonumuz bundan daha geniş – yani bazen ya da

sadece kadınlarla seks yapan birçok kadını, bir gün yapmayı umanları, hatta “kadın” ve “cinsiyet” kavramlarını yeni gerçekliklere taşımak isteyenleri kapsayacak genişlikte bir vizyon.

### doğal olmadığını kim söyledi?

Kadına kadına/dişi dişiye cinsel ilişkinin hayvanlar âleminde de çok sayıda örneği var. Bazı hayvan türlerinin belli bir kesimi “lezbiyen” davranışları sergiler, diğer dişilerle seks yapar, hatta bazı durumlarda uzun süreli ilişkiler kurar ve birlikte yavruların ebeveynliğini üstlenir. Daha da sık rastlananı, bazı türlerin dişilerinin bir kesimi ya da hepsi hem erkeklerle hem de dişilerle “çiftleşir”. (Bizim burada mercek altına aldığımız dişi hayvanlar; ama yanlış bir fikir vermemek için şunu da belirtmekte fayda var: Erkek hayvanlar arasında homoseksüellik en az dişilerde olduğu kadar yaygın.) *Biological Exuberance* kitabından bazı örnekler:

- Bonobo (pigme şempanze) dişileri cinsel organlarını birbirine sürterler, bunu yaparken birbirlerinin gözlerine bakarlar ve orgazm olduklarına işaret eden sesler çıkarıp jestlerde bulunurlar.
- Dişi sincap maymunları birbirleriyle öpüşüp seks yapmakla kalmaz, aynı zamanda birbirlerinin çocuklarına annelik yaparlar, böylelikle yavrular da her iki dişiyle güçlü bağlar kurar.
- Bazı gri kangurular, erkeklerle değil dişilerle çift olur. Bu kanguru çiftler, cinsel amaçlı birbirlerinin üstüne “biner” ve birbirlerini sevecenlikle yalayıp dişleyerek işi pişirirler.
- Dişi yunuslar yüzgeçleri ve burunlarıyla birbirlerinin bedenini okşar, sırayla birbirlerinin klitorisini ovalarlar. İki dişi birlikte yüzerken bazen birinin yüzgeci diğerinin vulvasında olur.

Dişileri birbirleriyle seks yapan diğer türler: şempanzeler, babunlar, balinalar, foklar, geyikler, rengeyikleri, bufalolar, zürafalar, antiloplar, yaban domuzları, aslanlar, çitalar, sırtlanlar, koalalar, sincaplar, yarasalar, ördekler ve bazı kuş türleri.

## *kadın-kadına seksin en iyi yönleri*

İNSANLAR LEZBIYENLERIN nasıl seks yaptıklarını sorduklarında, genelde anlamaya çalıştıkları penissiz seks yapmanın nasıl mümkün olduğudur. Bu soru, seksin vajinada penis olması anlamına geldiğine dair o

yaygın ve yanlış kanıyı açığa çıkarır – bu kanı, birçok kişinin penis olmadan iki vajinanın seks yaptığını gözünde canlandırmasını zorlaştırır. Bu kitabın okurları, şahane bir seksin vajinada penis olmasından çok daha fazlası olduğunu artık biliyorlar; seksin içinde eller, parmaklar, dudaklar, diller, göğüsler, meme uçları, labia ve klitorisler de var – kadınların, en sevdikleri erojen bölgeleri anketimize yanıtlarken ismini verdikleri, bedendeki başka elli çeşit yerden bahsetmiyoruz bile (sayfa 32). Lezbiyen, biseksüel ya da queer olsun fark etmez, bütün kadınların bedenlerinde bu erojen bölgeler vardır ve bunlar arasında harika hisler verecek kombinasyonlar oluşturmak hiç de zor değildir. Penetrasyonu seven kadınlar için (kimi queer kadınlar sever, kimileri sevmez) parmaklar harika bir seçenektir. Parmak sayısını değiştirerek kalınlığı ayarlayabilirsiniz, böylelikle parmaklarınızı peniste mümkün olmayan şekilde kıvırıp bastırabilirsiniz. Eldeki diğer seçeneklerden biri de dildo – strap-on olarak takılanlar (sayfa 240) ya da elle kullanılanlar.

*Bir kadınla cinsel ilişkiye girmek kadar zevkli bir şey yok. Kadınlarda hoşuma gitmeyen şey yok. Göğüslerini okşamak, tatmak, uyarmak, bütün bedenini öpmek, oral seks, parmaklama. Hepsini seviyorum. Bir kadınla yapılan seks yavaş, sabırlı ve heyecanlı gelişir. Bütün bu işlerin ve çabanın karşılığında aldığınız tensel yakınlaşma ve inleme gibisi yoktur.*

*Kadınları seviyorum çünkü bedenleri yumuşak, güzel, kıvrımlı, seksi ve benimki gibi çalışıyor. Ayrıca kadınların kafalarının çalışma biçimini erkeklerinkine nazaran daha iyi anlıyorum, bu da duygusal bağ ve güven ilişkisi kurmamı kolaylaştırıyor.*

*Birisinin bedenini keşfe çıkmaya ve buna vakit harcamaya bayılıyorum. Göğüslere bayılıyorum. Kendi göğüslerimi diğer kadınlarınki kadar çok seviyorum. Bir kadını öpmek hayatımda en çok tensel haz aldığım deneyimdi.*

*Kadınlarla birlikte olmaya bayılıyorum! Bir tür cinsel bir uyanış gibi. Kadınların bedenini baştan aşağı öpmeye bayılıyorum. Saatlerce öpmek çok hoşuma gidiyor. Ellerimi, ağzımı ya da oyuncak kullanmayı çok seviyorum. Buradaki duygusal deneyim çok farklı. Haşin ve terbiyesiz şeyler yaptığımızda bile temeldeki sevgi duruyor.*

Partnerlerinin bedenine dokunmanın ne kadar ateşli bir şey olduğunu ve tam olarak aynı yerlere dokunulduğunda neler hissedildiğini hayal edebilmenin önemini vurgulayan kadınlar da vardı. Kimileri de, aynı cinsle ilişkiye girmenin “yasaklılığı”nın ilişkiyi ekstra seksi kıldığını ya da bir

kadınla birlikteyken seks sırasında “kontrolü kaybetme”nin daha kolay olduğunu söyledi.

### *zorluklar*

GELGELELIM KADIN KADINA seks yapmak her zaman toz pembe, güllük gülistanlık, mükemmel orgazmlı ilişki anlamına gelmiyor.

> *Bence bu konudaki en büyük zorluk, bütün kadınların aynı olmaması. Siz sert penetrasyondan tahrik oluyor olabilirsiniz ama partneriniz için aynı şey geçerli olmayabilir. Bu konuda konuşmanız gerekir. Aynı zamanda her zaman bir şeyde sizden daha iyi olduğuna dair bir korku vardır. Mesela ya partnerim diliyle klitorisimi uyarabiliyorken ben aynısını yaptığımda onda işe yaramıyorsa?*

> *Ben erkeklere alışığım, kadınlarla ne yapacağım konusunda pek bir fikrim yok.*

> *Aynı şeyler bende de vardı ama neyi sevip neyi sevmediğini bilmiyordum, yanlış bir şey yapmaktan çekiniyordum. İyi olsun istiyordum ama sonraları korkmaya başladım.*

> *Bir kadını ilk öptüğümde memelerine ne yapmam gerektiğini tam bilmiyordum. Benimkiler oldukça küçük, onunkiler de epeyce büyüktü, kendisine nasıl dokunulmasından hoşlandığına ya da onlarla ne yaptığına dair hiçbir fikrim yoktu.*

Diğer zorluklar:

○ Flört etmek, çıkma teklif etmek veya kadın partner bulmak zor olabilir, çünkü bu konuda yerleşik toplumsal davranış biçimleri daha az – ayrıca bir kadına başka bir kadın tarafından çıkma teklif edildiğinde bundan hoşlanacağını mı, yoksa güceneceğini mi tahmin etmek zor.

○ Kimi kadınlar cinsel anlamda girişken olma ya da girişken olan kadın partner bulma konusunda zorluk çekebiliyor. Kadınlar arası ilişkilerde, genelde erkeklerden beklenen ilişkiyi başlatma girişkenliği daha az olabiliyor.

○ Bir erkeğe zevk vermeyle karşılaştırıldığında, bir kadına orgazm yaşatmak, gelip gelmediğini bilmek, aynı anda zirveye çıkmak daha zor olabilir (belki de bu yüzden aynı anda orgazm olmak, lezbiyen çiftler arasında daha az rastlanan bir hedef).

○ Kimi kadınlar, kadın kadına ilişkiye girmekten suçluluk duyuyor olabilirler, çünkü aynı cinsten insanların seks yapmasından ve ilişkilerinin

olmasından rahatsızlık duyan ve bazen de bunlara karşı düşmanca tavırlar sergileyen homofobik bir toplumda yaşıyoruz.

Lezbiyen ve biseksüel kadınlar aynı zamanda hayatlarında homofobi gerçeğiyle de uğraşmak zorundalar. Anketimize katılan on dokuz yaşındaki bir kadın şunları söyledi: “Ailem ya da geldiğim şehirden birileri öğrenir de beni evlatlıktan reddeder ya da öldürürler diye sürekli endişe içindeyim.” LGBT kişilerin eşcinsel karşıtı şiddet kurbanı olmaları hiç de az rastlanan bir durum değil. Bu türden şiddet eylemlerine, aynı cinsten gelebilecek cinsel tacizlere ve aile içi şiddete karşı National Coalition of Anti-Violence Programs’a (www.ncavp.org) başvurabilirsiniz.

LGBT aktivistlerin ve straight müttefiklerin çabaları sayesinde Amerika, queer insanlar için elli hatta yirmi yıl önce olduğundan daha güvenli bir yer haline geldi. Aktivistler ayrımcılık karşıtı yasaların geçmesi ve çeşitli önlemler alınması için çok çalıştılar, insanların cinsel yönelimler ve cinsel kimlik farklılıklarına karşı daha anlayışlı olmalarını sağladılar. Bu konuda her ne kadar büyük mesafe kat edildiyse de, LGBT kişilere karşı şiddet ve ayrımcılık eylemleri ülke çapında devam ettiğinden, hâlâ yapılacak çok şey var.

Siyasi süreçler devam ededursun, insanlar, tarih boyunca olduğu gibi, aynı cinsten kişilere âşık olmaya ve onlarla ilişki yaşamaya devam ediyor.

### *lezbiyen seks sırları*

ROCK AND ROLL yapacağınız kadınla birlikte olmadan önce dikkat etmeniz gereken şeyler:

**1.** Tırnaklarınızı kesin. Bu konuda istisnalar olsa da, çoğu kadın birlikte olacağı kadının tırnaklarının bakımlı olmasını ister. Parmaklar ve eller meselenin kalbindedir, kimse bacaklarının arasında hançer gibi tırnaklar olmasını istemez. Kimileri der ki, lezbiyen numarası yapan kadınların olduğu pornoyu gerçek lezbiyenlerin bulunduğu pornodan ayıran şey, tırnakların uzunluğudur.

Bir kadınla seks yaparken ellerimi kullanmaktan büyük keyif alıyorum. Kadınlarla her tür cinsel ilişki hoşuma gidiyor ama en çok da ellerimi kullanmaktan zevk alıyorum.

**2.** Önemli olan varış yeri değil, yolculuğun kendisidir. Asıl mesele, birbirinizin bedeninden keyif almak, dokunmak, dokunulmaktır (ya da yalanmak, emilmek, okşanmak, parmaklanmak). Göğüsleri öpüp okşamak ya da oral seks "asıl mevzuya hazırlık" değildir, aksine, asıl mevzu bunlardır. (Birlikte olduğunuz kişinin cinsiyeti ne olursa olsun geçerlidir bunlar.) Yani ne kadar isterseniz o kadar devam edin. İkiniz de keyif almaya devam ettiğiniz sürece, yaratıcı oyunlarla kendinizi hazzın derinliklerine bırakmaya bakın.

**3.** Sürtünmenin keyfini yeniden keşfedin. Başka bir kadının bedenine sürtünmek, birçok kadın için başlı başına büyük bir zevk kaynağıdır. Klitorislerinizi birbirine sürterek aynı anda birbirinizi tahrik edebilirsiniz. Kadın kadına sürtünme için kullanılan teknik terim tribadizmdir, ancak birçok kadın buna basitçe "lezzetizm" der.

*Bir kadının kukuma "sürttürmesine" bayılıyorum (bu sözcükten pek hazzetmiyorum yalnız – bir köpeğin birisinin bacağına sürttürmesini anımsatıyor bana). Sanırım pübik kemiğe bastırıldığından hoşuma gidiyor bu, bir de birisiyle aynı ritimde hareket etmenin verdiği o güzel his var tabii.*

*Bir kadına sürtünmek gerçekten harika bir şey. Ket vurulmamış, ten tene, saf bir eğlencesi var.*

**4.** Penetrasyon olup olmaması size kalmış. Vajinanızda bir şey olması hissinden hoşlanıp hoşlanmamanız, yüzüstü mü yoksa yan tarafınıza dönük mü yatmayı tercih etmeniz gibi bir şey. Penetrasyon, queer kadınlar arasında tamamen tercihe bağlı bir şeydir. (Straight kadınlar için de tercihe bağlıdır, ancak genelde penetrasyonlu seks yapma konusunda daha çok baskıyla karşılaşırlar). Kadın partneriniz penetrasyonu sevmiyor mu? Hiç dert etmeyin! Mikrofonu klitorise devredin. İçinizde bir şey olması hissini seviyor musunuz? Ne kadar büyük o kadar iyi mi diyorsunuz? O halde birlikte gidip bulabildiğiniz en büyük silikon penisi alın. Elbette, parmaklar ve eller de bu konuda işinizi görebilir. Ancak, içinde hareket etmeyen bir ya da iki parmağı sıkmaktan zevk alan bir kadın, girip çıkma hissinden

hoşlanmayabilir. Tamamen size kalmış bir şey; Queer Zekânız (QQ) vajinanızda bir şey olması hakkında ne düşündüğünüze bağlı değildir.

> *Biz sık sık seks oyuncakları kullanıyoruz ve kendi seks sarayımızı/zindanımızı inşa etme hayalleri kuruyoruz! Partnerim kendini transgender olarak tanımlıyor, bu yüzden yaptığımız birçok şey heteroseksüel olarak nitelenebilir (blowjob, penis-vajina/anal ilişki). Tabii ki bunları dildo ve kemer kullanarak yapıyoruz. Strap-on seks hayatımızda nerdeyse vazgeçilmez bir şey.*

### seksi strap-on'lar

Kimi kadın çiftler strap-on'la ya da kemerli dildoyla seks yapmaktan büyük zevk alır. (Çok sayıda straight çift, vajinal penetrasyon ya da her iki partner için anal penetrasyonda strap-on kullanır.) Deri, vinil, plastik olmak üzere farklı malzemelerden yapılma, bacak arasından geçen ya da yalnızca bel çevresine sarılan türden farklı tasarımlarda strap-on'lar bulmak mümkün. Strap-on kemerlerinin çoğu, leğen kemiği üstüne sarılmak üzere tasarlanmıştır, ancak kimi kadınların tercih ettiği gibi kalçaya sarılanlar da mevcut. Bazı kemer tasarımları, takan kişi için diğerlerine göre daha fazla klitoral baskı sağlar; hatta bazılarında takan kişinin yumurta şeklinde vibratör koyabileceği bir kese bile vardır. Kemerdeki kaide yeterince geniş olduğu sürece, her boyutta ve türde dildoyu bu kemerlere takabilirsiniz. Dildolar hakkında daha fazla bilgi için sayfa 187'ye bakabilirsiniz.

> *Kız arkadaşımla birlikte bir internet sitesinden on beş santim uzunluğunda devasa bir dildo ve naylon kumaştan yapılma bir kemer aldık. Dildonun adı Ernie. Seks yapmayı çok seviyoruz. Kız arkadaşım kendini daha çok straight olarak görüyor, penetrasyon hissini çok sevdiğini söylüyor. Ben de birkaç kez kullanmayı denedim, benim de hoşuma gitmeye başladı.*

> *Kamışımı seviyorum – kocaman, kamuflaj rengi. Deri kemerle kullanıyorum. Yirmi yaşına bastığımda almıştım. Seks oyuncağı değil de, kendimle özdeşleştirebileceğim, kendi bedenimin uzantısı gibi hissedebileceğim bir kamışım olsun istemiştim.*

Strap-on takmayı ve kullanmayı öğrenmek biraz zaman alabilir. Ergen oğlanların ilk defa ilişkiye girdiklerinde acemice davranmaları boşuna değil. Erkeklerin de strap-on'u kendi şeyleri gibi ayarlayamamaları, aletlerinin sağdan soldan fırlaması ya da nereye girdiklerini hissetmekte zorlanmaları normal. Her şeyde olduğu gibi pratikle öğrenilen bir şey bu da. Her iki kadın da mükemmel performans gösteremeyebilir. Strap-on takan kadının önce partnerini parmaklamakla başlayıp sonra yavaşça dildoyu sokması daha iyi olur. Kontrol hep penetre edilen kadında olmalıdır, çünkü onda sinir uçları varken, dildoda yoktur.

Strap-on, kadın kadına sekste olmazsa olmaz bir şey değildir; kimilerine dildoyu elle kullanmak daha kolay gelir ya da penetrasyon ilgisini çekmez. Ancak sevenleri için strap-on çok tatlı bir icattır.

**5.** Güvenli seks yapmaya dikkat edin. Lezbiyenlerin HIV ve STI riski taşımadığına dair bir rivayet vardır.

**lezbiyen sekse dair daha fazlası**

*The Whole Lesbian Sex Book*, Felice Newman

Bizi en çok etkileyen kitaplardan biri. Bu konuda bulduğumuz en iyi kitap. Okuması keyifli, a'dan z'ye bütün konuları kapsıyor, tıpkı iyi bir arkadaş gibi, yargılayıcı değil ve duyarlı. Lezbiyen kadınların yanı sıra biseksüel kadınlara ve trans kişilere yönelik.

Kadın kadına ilişki yaşayanlarda, erkeklerle ilişki yaşayanlara oranla daha az HIV riski olduğu doğru, ancak bu olasılığın sıfır olduğu anlamına da gelmiyor. Ayrıca ten tene temas, vajinal sıvı, âdet kanı ya da seks oyuncağı yoluyla bulaşan STI vakaları da yok değil. Yatağınızdaki kişinin kadın olması güvenli seks müessesesinde paçayı kurtardığınız anlamına gelmiyor. Bu konuda sayfa 258'deki "Böcükleri ve Bebekleri Önlemek" bölümüne bakabilirsiniz. Kazara hamile kalmaya dair bölümü atlayabilirsiniz – vajinanız etrafında sperm yoksa bu konuda kaygılanmanıza gerek yok!

**6.** Kadınlar arası seks konusunu ele aldığımız bölümler. Lezbiyen, biseksüel, queerlerin yaptığı seks, klitoris ve klitorisle yapabileceğiniz o harika şeylerle alakalıdır (1. Bölüm). Mastürbasyon (2. Bölüm). Oral seks (4. Bölüm). G-noktası ve kadın boşalması (6. Bölüm). Seks oyuncakları (7. Bölüm). Anal oyunlar (10. Bölüm). İyi eğlenceler!

## *orgazm ve queer seks*

BU BÖLÜMÜN BAŞINDA dediğimiz gibi, orgazm orgazmdır. Gelgelelim söz konusu kadın kadına ilişki olduğunda orgazmın dinamikleri değişiyor. Bir kadın bir erkekle birlikte olduğunda odak noktasının cinsel ilişki olması gibi, orgazm da kadın çiftler arasında bazen benzer bir rol üstlenebilir. Her iki kadın için de ortak hedef orgazm olmaktır, yani artık

akşam yemeğini düşünmenin vakti gelmiştir. (Belki şu fıkrayı duymuşsunuzdur: “İnsanlar neden orgazm olur?” “Ne zaman durmamız gerektiğini başka türlü nasıl bilebilirdik?”) Elbette, seks illa da orgazma gidecek diye bir şey yok, siz istemediğiniz sürece orgazmdan sonra cinsel ve tensel haz bitecek diye bir şey de yok. Kimi kadınlar aynı anda gelmelerini sağlayan çok az şey olduğu konusunda hayıflanırken, çoğu kadın queer seksin rol değiştirme fırsatlarından büyük keyif aldığını söylüyor. Böylelikle her iki partner de, aynı anda iki şeyi yapmaya çalışmadan bütün enerjisini ve dikkatini cinsel haz almaya ya da vermeye yoğunlaştırabiliyor.

Daha önce orgazm olmamış ya da orgazm olmakta zorlanan lezbiyen ve biseksüel kadınların bu durumdan bilhassa sıkıntı duyduğunu öğrendik; “lezbiyen kulübü üyesi olma”nın otomatik olarak sular seller gibi orgazm getireceğini düşünüyorlar. Gerçek şu ki, kadın partnerinizin olması, orgazmı garanti etmiyor – partnerinize orgazm verememek Lezbiyenlik dersinden kalmanız anlamına gelmiyor. Kadınlarla seks yapan kimi kadınlar – erkeklerle seks yapan kadınlarda olduğu gibi– partnerli seks sırasında boşalmak için kendi klitorislerine dokunma ya da vibratör kullanma ihtiyacı duyar. Gerçekten de kimilerinin bedeni böyle çalışır, bu durum illa da o kişide bir sorun olduğuna işaret etmez.

Keza her tür cinsel yönelime açık kimi kadınların bedenleri henüz orgazm bağlantısını kurmamıştır; bunun birçok nedeni olabileceği gibi hiçbir nedeni de olmayabilir – bu durumu 3. Bölüm’de ayrıntılı olarak ele aldık. Gelmekte zorluk çekmeyen queer kadınların küçük bir yüzdesi, gelmenin onlar için o kadar da önemli olmadığını söyledi. Kimileri de seksin heyecanının kadın partnere zevk vermekten geçtiğini belirtti – bu kadınların zirveye ulaştığı nokta, diğer kadının büyük O’ya ulaştığı noktayla aynı.

Kadınlar birbirleriyle seks yaptıklarında bazı şeylerden kaçmak imkânsız: orgazm karşılaştırması, hatta bazen de orgazm yarışı. Evrendeki orgazm çeşitliliğini düşündüğümüzde, bir cinsel fasılda ya da ilişkide her iki kadının da aynı orgazmı yaşaması pek olası değil. Muhtemelen bir kadının

zirveye ulaşması daha çabukken diğerininki daha yavaş olacaktır, biri daha güçlü hissediyorken diğeri zayıf hissedecektir, birininki durmamacasına devam ederken diğerininki göz açıp kapayana kadar
bitecektir.

Çözüm mü? İki kadının orgazm ikizi olması, her ne kadar uğraşsalar da pek muhtemel değildir. (Elbette kadın-erkek çiftlerde orgazm olana kadar geçen süre arasında büyük farklar vardır, ancak bunu genelde, “Kadınlar ve erkekler farklıdır” diye geçiştirirler.) İki kadının zayıf orgazmları güçlendirmeye, kısa orgazmları uzatmaya yönelik yeni yaklaşımlar geliştirmeye çalışması çok normal. Ancak çok zorlamak yerine, öyle ya da böyle, cinsel tepkilerin farklı olduğunu kabullenip benimsemek daha iyi olacaktır.

### *transgender deneyimler*

BÖYLE BIR KITAPTA “kadın orgazmı”ndan söz ederken, çoğunlukla doktorun ya da ebenin doğum sırasında “kız oldu!” dediği insanlardan söz ediyoruz. Başka bir deyişle, XX kromozomları, vajinası, klitorisi olan, ergenliğe girdiğinde göğüsleri çıkan ve âdet olmaya başlayan insanlar. Onları kız ve kadın olarak toplumsallaştıran bir kültürde büyüyen insanlar. Elbette bunların dışında kadınlığa giden başka yollar da yok değil.

Örneğin kimileri, erkek cinsel organı ve XY kromozomuyla doğar. Doktor ya da ebe doğum sırasında erkek olduklarını söyler, oğlan ve erkek olarak toplumsallaşırlar, ancak büyüdükçe kadın olduklarını hissederler. Transgender ise cinsel kimliği, kendilerine doğumda atfedilen cinsiyetten farklı olan –yani atfedildikleri cinsiyete ait hissetmeyen– insanları tanımlamak için kullanılan sözcüklerden biridir. Bu durumda kişi kendini ya transkadın ya da MTF (*male to female*) olarak görür. Transkadın östrojen hormonları almayı ve bedenini ait olduğunu hissettiği cinsiyetin bedenine benzetmek için cerrahi operasyonlar geçirmeyi tercih edebilir. Örneğin bunlar, göğüs büyütme, penisi klitorise ve vajinaya çevirme gibi

operasyonlar olabilir. Hormon almadıkları ya da operasyon geçirmedikleri halde kendilerini kadın olarak tanımlayan transkadınlar da vardır.

Birçok transkadın, hormon almaya başladığında cinsellik deneyimlerinin değiştiğini söylüyor. Kimisi duygu yelpazesinin genişlediğini, kimisi de libidosunun azaldığını belirtiyor. Birçoğu da, bedenleri ait oldukları cinsel kimliğe uydukça kendilerini daha seksi hissetmeye başladığını söylüyor.

Cinsiyet değiştirme operasyonundan sonraki orgazmlar üstüne yapılan araştırmalar yetersiz, ancak mevcut çalışmalar ve raporlar, çoğu MTF'nin "yeni" cinsel organlarıyla orgazm olabildiğine işaret ediyor. Bu operasyonlarda, klitoris, penisin başından alınan deri ve sinirlerle oluşturuluyor, sinirlerin ve uyarılma dokusunun korunmasına dikkat ediliyor. Elbette bu türden zorlu operasyonlardan sonra iyileşmek ve o bölgedeki duyu hissinin geri gelmesi biraz zaman alıyor. Cinsel ilişki yaşamayı tercih eden transkadınlar, kayganlaştırıcı kullanmanın rahat etmelerini sağladığını söylüyor, zira penis şaftından yapılan yeni vajina duvarları yeteri kadar kayganlaştırıcı sıvı üretemeyebiliyor.

Birçok transkadın, mastürbasyon yapmayı ve orgazm olmayı tekrar öğrenmek zorunda kaldığını söylüyor – tıpkı kadın cinsel organıyla doğan kadınların bedensel tepkilerini öğrenmelerinin bir keşif sürecinden geçmesi gibi. Transkadınlar genellikle kadın uyarılmasının önceden deneyimledikleri şeyden çok farklı olduğunu, uyarıldıklarını anlayabilecekleri ereksiyon gibi bir şeyin olmadığını ifade ediyorlar. Kimi transkadınlar, artık kendilerine daha "uygun" bir bedenin tadını çıkardıklarından, operasyon sonrası daha iyi orgazmlar yaşadığını söylüyor.

> *Operasyon sonrası, önceleri kafamda canlandırdığım şekilde sevişmeyi dört gözle bekliyordum. İlk sefer yaptığımda daha çok acı hissetmiştim – evet duygusal anlamda oldukça tatmin ediciydi, öte yandan "Ah, dikkat et! Yavaş! Biraz kayganlaştırıcı kullan!" dedirten şeyler hissediyordum. Neyse ki zamanla iyiye gitti. Gitgide bu duruma alışmaya başladım ve sonra bedenim de iyileşti, artık bundan büyük keyif alıyorum. Vajinal ilişkide pek bir şey hissetmiyorum, çünkü sinirlerin çoğu klitorisin etrafında. Klitorisi penisin uç kısmından oluşturuyorlar. İçerdeyken penisini yukarı doğrultup pelvisiyle klitorisime sürtündüğünde, hedefi on ikiden vuruyor. Bunu yapıp meme uçlarımı emdiğinde, çok geçmeden geliyorum.*

> *Operasyondan önce iki yıl boyunca hormon aldım, buna rağmen hiç orgazm olamadım, çünkü kimsenin belden aşağıma dokunmasına izin vermiyordum. Operasyonu atlatıp iyileştikten sonra,*

*mekanizmanın bozulduğunu düşündüm. Oradaki hiçbir şey doğru düzgün çalışmıyor gibiydi. Sonra kendi kendime pratik yapmaya başladım, sonra "Oha falan oldum"! "Oha" olduktan sonra her şey yerli yerine oturdu. Erkeklerden kolayca tahrik olmaya başladım. Şimdi bir erkekle çıkıyorum – yalnızca göğüslerime ya da klitorisime dokunmasından orgazm olabiliyorum. Orgazm, non-female olarak deneyimlediğim şeylerden çok farklı. Deprem etkisi gibi. Artık bütün bedenimin yaşadığım şeyin merkezinde olduğunu hissedebiliyorum – oysa önceleri yaşadığım şey bedenimin yalnızca bir bölüme etki ediyordu.*

Transgender, kadın cinsel organıyla doğmuş, kadın olarak toplumsallaşmış ancak kendini erkek gibi hisseden insanları tanımlamak için de kullanılır. MTF translar gibi, FTM (*female to male*) translar, hormon (testosteron) almayı ve bedenlerini ait oldukları kimliğe uydurmak için operasyon geçirmeyi tercih edebilirler. Onların deneyimi genelde erkek cinselliğidir – yani kadın cinselliği üstüne olan bir kitabın kapsamının ötesindedir.

Kendini transgender olarak tanımlayan kimileri, yüzde yüz erkek ya da kadın hissetmeyebilir; kendilerini, her ikisinden de bir parça, kadın ve erkek arasında bir yerde ya da tamamen başka bir cinsiyette ("üçüncü cins") görebilirler ya da bunlardan hiçbirine ait hissetmezler. Bu insanlar kendilerini genderqueer, FTX (*female to X*) ya da başka bir sözcükle ifade ederler.

*Biyolojik anlamda kadınım ama maskülen bir kimliğim var ve bedenimden hoşnut değilim. Genelde kendimi queer ya da transgender olarak tanımlıyorum. Kendim için sıklıkla kullandığım etiketlerden biri de "boi". Bu terim, bedeni kadın, ruhu erkek olan transgender bir birey olarak kimliğimi isabetli biçimde tanımlıyor. Buradaki sözcük oyunu erkek zamirine işaret ediyor ama yazılışı, normatif bir "boy" olmadığımı gösteriyor.*

*Kendimi transgender olarak tanımlıyorum, çünkü bulabildiğim en az kısıtlayıcı cinsel kimlik terimi bu. Erkek de değilim, kadın da değilim. Kendimi cinsiyetli hissetmiyorum zaten. Doğuştan gelen bir "erkek" ya da "kadın" hissi yok bende. Bedenimin bunu yansıtması bana mantıklı geliyor; ne erkek ne de kadın bedenine benzeyen bir beden oluşturma sürecindeyim.*

*Beni kadın olarak görmeyen biriyle seks yaptığımda, vajinal ilişki yaşamak konusunda daha rahat hissediyorum. Aynı zamanda anal sekse olan düşkünlüğüm konusunda da daha açık olabiliyorum, çünkü anal sekste daha az cinsiyet yükü var. Anal seks her zaman yapılabilecek bir şey, çünkü cinsel kimliği ve atfedilmiş cinsiyeti ne olursa olsun herkesin oynayacak bir anüsü var.*

Transgender insanların orgazmı, cinsel organlarına, hormanlarına, toplumsallaştıkları cinsiyetlere, kimliklerine, yaşadıkları ilişkilere, ruh

hallerine, tahrik olma durumlarına ve başka sayısız faktöre göre değişkenlik gösterir – herkesin orgazmında olduğu gibi! Transgender cinselliği konusunda daha fazla bilgi için, www.ifge.org (The International Foundation for Gender Education) web sitesine bakabilirsiniz.

### *interseks deneyimler*

BU AŞAMAYA KADAR cinsel kimliklerden söz ettik – insanların kendilerini erkek, kadın ya da başka bir kimlikte hissetmesiydi konumuz. Bunların yanı sıra, biyolojik olarak erkek ya da kadın kategorisine uymayan insanlar da var. Çoğu insan XX ya da XY kromozomlarıyla, bunları takiben de vajinayla ya da penisle doğar. Ancak herkes için durum böyle değildir. Kimileri yalnızca X kromozomuyla (buna XO denir) ya da XXY'de olduğu gibi fazladan bir cinsiyet kromozomuyla doğar. Kadın mı erkek mi olduğu belli olmayan "muğlak cinsel organla" doğan insanlar da vardır. Kimileri bu durumu tanımlamak için "hermafrodit" sözcüğünü kullanır. Bununla birlikte, LGBT topluluklarındaki insanlar bu durumu interseks ya da DSD (Disorders of Sex Development - Cinsel Gelişim Bozuklukları) olarak ifade ederler, nitekim daha doğru ve daha az kınama içeren bir tabirdir bu. Günümüzde interseks ya da DSD, basitçe erkek ya da kadın kutucuklarına sığmayan kişilerin içinde bulunduğu çeşitli durumları tanımlamaktadır.

*Doğduğumda bedenimin dışında cinsel organım yoktu – klitorisim, vajinam ya da penisim yoktu. Cinselliğim ve cinsel kimliğim konusundaki kafa karışıklığım ve bedenime dair utangaçlığım yüzünden büyüdüğümde asla biriyle ilişki yaşayamayacağımı ya da evlenemeyeceğimi düşünüyordum. Fakat geçen yıl, böyle bir arka plandan gelmeme rağmen seksin hoşuma gittiğini fark ettim. "Normal" vajinal ilişki yaşamak için bir aşamada operasyon geçirmem gerekecek, yine de erkek arkadaşımla şimdilik idare ediyoruz. Parmaklarıyla ya da penisiyle vajinamın olacağı yeri uyardığında, genelde kolaylıkla zirveye ulaşıyorum. Böyle bir ilişki yaşamak bana yaradı – fiziksel farklılıklarıma rağmen, cinsel olarak tatmin olabileceğime, başkasını tatmin edebileceğime dair bana umut verdi.*

### partneri trans ya da interseks olanlar için

Yıllar boyu transgender ve interseks insanlar ve partnerleriyle yaptığımız konuşmalarda tekrarlanan, trans ya da interseks bedenli partneri olanların özen gösterdiği ana başlıklar şunlardı:

- Sor, sor, sor… Partnerinizin neyi sevdiğini ve hangi konuda rahat olduğunu onunla konuşmadan asla bilemezsiniz.
- … Öte yandan her cinsel birlikteliği de Transgender/İnterseks'e Giriş dersine de çevirmeyin. Partnerin eğitiminin de bir yeri ve zamanı vardır, bazen basitçe oynaşıp sokulmaktır yapmanız gereken.
- Cinsel organı için trans ya da interseks kişinin tercih ettiği cinsiyet zamirlerini kullanın. Onun kullandığı dili kullanın.
- Kimilerinin bedenlerinin bazı yerlerine dokunulmasından hoşlanmayabileceğini unutmayın. Örneğin, operasyon geçirmemiş FTM (*female to male*) biri, kendini erkek olarak tanımladığından partnerinin göğüslerini okşamasından hoşlanmayabilir. Ancak, bu tercihler zamanla değişebilir.
- Bildiğiniz tatmin etme yöntemlerini bir kenara bırakın, yeni ve yaratıcı fikirlere açık olun.
- Birlikte ne türden cinsel aktivitelerden hoşlandığınızı öğrendikten sonra keyfinize bakın! Nasıl bir cinsel kimlikte olduğunuzu ve bunların nasıl değişebileceğini kafaya takmayın. Onu da zamanla çözersiniz.

İnterseks insanların orgazmını etkileyen en büyük faktörlerden biri, bebekken ya da çocukken genital operasyon gibi tıbbi operasyonlar geçirip geçirmedikleri. Kimi doktorlar, çocuğun cinsel organı daha "normal" görünsün diye gereksiz tıbbi müdahalelerde bulunuyor ve bunun o insanın gelecekteki cinsel yaşamını nasıl etkileyebileceğini düşünmüyor. Örneğin, doktor, bebeğin klitorisinin "penis gibi çok uzun olduğuna" kanaat getirirse, bir parçasını kesebiliyor. Kız çocuğunun cinsel organı operasyon sonrası her ne kadar "ortalama" görünse de, çocuk, bedenindeki en hassas sinir uçlarının bir kısmını kaybediyor. Nasıl olur da cinsel hazzına ve orgazmına etki etmez ki bu?

> *Spontane orgazma benzer bir şeyleri iki ya da üç kez deneyimledim. Bildiğim tek haz deneyimi bu. Hermafrodit doğdum; kadın cinsel üreme sistemim ve kadın cinsel organlarım vardı ama büyük bir klitoris ya da mikro-penis denebilecek belirsiz bir organım vardı, yani yarı erkek yarı*

*kadın bir sistem. Doktorlar kadın organımı hiç kontrol etmediler, üç yaşında labiamı kapattılar ve olası klitorisimi deri nakliyle kapattılar. Oğlan olmalı diye düşündüler. Yirmili yaşların ortasında ergenliğe girdim, cinsiyetim daha çok kadın olmaya yakındı ama biraz erkeklik hormonu da vardı. Farklı hislere duyarlı bir vajinam var, girişinin bir saman çöpü genişliğinde olması dışında normal bir vajina. Klitoral duyarlılığım yok denecek kadar az. Hiçbir doktor durumuma el atmak istemiyor, çünkü artık çocuk değilim. Cehennem, Baltimore'daki bir hastanede. Çocuklarınızı uzak tutun.*

İnterseks hareketin vermek istediği mesaj açık: Tıbbi olarak acil bir durum olmadığı sürece, doktorların neşterini çocuklarınızın cinsel organından uzak tutun. Anne babalar ve doktorlar; cinsel organ, hormonlar ve kromozomları baz alarak çocuğun büyüdüğünde kendini erkek ya da kadın olarak mı hissedeceği konusunda makul tahminlerde bulunabilir ve çocuğunu o cinsel kimlikte yetiştirebilirler. Böylelikle çocuk, yetişkinliğe eriştiğinde de cinsel organının görüntüsünü değiştirme özgürlüğüne sahip olabilir.

Seks hayatlarının daha tatmin edici olduğunu söyleyenler genelde çocuklukta genital operasyondan kaçma şansı olmuş interseks insanlar, çünkü cinsel organları haz amaçlı işlevlerini yerine getirmekte bir sorun yaşamıyor.

Yalnızca interseks ve DSD konularına odaklanan kitaplar ve web siteleri var; bu konuda daha fazla okuma yapmak istiyorsanız, www.isna.org (Intersex Society of North America) ve www.ipdx.org (Intersex Initiative) gibi sitelere bakabilirsiniz.

# Arka Kapıyı Çalmak: anal meraklılarına tavsiyeler

**Anal seks: son** on yılın en iç gıdıklayıcı tabusu. Böyle bir bölümü kadın orgazmı üstüne olan bir kitaba dahil etmek bile, kimilerine "İyiymiş!" dedirtirken, kimilerinin de "Daha neler!" dedirtiyor.

Anal seks konusuna değinmenin önemli olduğunu düşünüyoruz, çünkü bu konuda çok sayıda soru geliyor. Aslına bakarsanız, sekse dair sorulan sorular listesinde bu konu, kadın orgazmından sonra ikinci sırada yer alıyor. İnternet anketimize katılan kadınların % 35'i alıcı partner olarak (penis ya da dildoyla) daha önce anal seks deneyimi yaşadığını söyledi. Anal sekse yaklaşımınız haz verici ya da acı verici olmasına göre büyük ölçüde değişir. Yapmayı düşündüğünüz bir şeyse eğer, zor yoldan geçmemek için bu sayfaları okumanızı kesinlikle tavsiye ederiz.

Anal seks her ne kadar "gay erkeklerin yaptığı bir şey" olarak kalıba sokulsa da (işin aslı, kimi gay erkekler yapar, kimileri de yapmaz), straight, biseksüel ve lezbiyenler arasında da yaygın bir şeydir. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin 20-24 yaş arası 12.000 kişiyle yaptığı mülakatlardan çıkan sonuca göre, erkeklerin % 33'ü, kadınların da % 30'u karşı cinsiyetten biriyle anal seks deneyimi yaşadığını belirtmiştir. (HKÖM aynı zamanda erkeklerin % 4'ünün başka bir erkekle anal seks yapmış olduğunu kaydetmiş,

### dünyada anal seks

Durex Global Seks Anketi'ne göre, anal seks deneyimi yaşadığını söyleyen yetişkinlerin yüzdesi bakımından ABD yedinci sırada yer alıyor. (Bu yüzdeler muhtemelen gerçek rakamların biraz üstünde, çünkü Durex'in anketini dolduran gönüllüler, gerçeği temsil eden bir kitle olmayabilir.) Peki ya listenin sonu? Tayvan'da insanların yalnızca % 1'i bu deneyimi yaşadığını söylüyor. İşte zirvedeki 10 ülke:

1. Şili % 55
2. Yunanistan % 55
3. İtalya % 50
4. Hırvatistan % 49
5. Finlandiya % 49
6. Norveç % 48
7. ABD % 47
8. Fransa % 46
9. Bulgaristan % 45
10. İsveç % 45

öte yandan kadın kadına anal seks konusunda veri toplamamıştır.) Bütün bu yüzdeler geçmiştekilerden daha yüksek, belki de bu, kıç seksinin popülerliğinin arttığına ya da araştırmalarda yapılan mülakatlarda itiraf etme yürekliliğinin arttığına ya da her ikisine işaret etmektedir.

## *oynamanın farklı yolları*

ANÜS YOĞUN BIÇIMDE sinir uçlarıyla kaplıdır, pek çok kadın bu bölgenin kendileri için erojen olduğunu söyler. Kadın kendi eliyle ya da partnerininkiyle (girişin etrafına dokunarak ya da içeri parmağını sokarak), dille (sayfa 253'teki "Çanak Sıyırma da Ne?" bölümüne bakabilirsiniz) ya da seks oyuncaklarıyla anal stimülasyon alabilir. Anüslerine dokunulmasından zevk alan kimi kadınlar anal ilişkiden hoşlanırken, kimileri de penisin o bölge için büyük olduğunu düşünüyor.

> *Bence anal seks çok zevkli, ama parmaklarla ya da küçük bir dildoyla olunca. Çünkü iş anal sekse gelince daha büyük bir hazzı hedefliyorsunuz. Uyarılmak için yanıp tutuşan bir sürü sinir var orada.*

*Ben parmaklı anal seksi tercih ederim, partnerimle her zaman yaptığımız bir şey, öte yandan penisle yapılan anal seks çok acıtıyor.*

*En sevdiğim şeylerden biri, anüsümde kıç tıpası varken kocamın üstüne çıkıp vajinal ilişkiye girmek. Kıç tıpasıyla birlikte G-noktamı uyaran penisi şimdiye kadar yaşadığım en yoğun orgazmlara erişmemi sağlıyor.*

## *insanlar anal seksi neden seviyor?*

KADINLAR ANAL SEKSTEN çeşitli nedenlerle zevk alır:

○ Kimisi verdiği hissi sever. Anketimize katılan anal seks yapmış kadınların % 25'i, en iyi deneyimlerini "çok zevkli" olarak tanımlarken, % 38'i bu deneyimi "zevkli sayılır" diye tanımladı. Geri kalanlar bu deneyimi pek umursamadığını söyledi. Anal seksle orgazm olan kadınların yüzdesi çok düşük olsa da, anal seks-klitoral stimülasyon kombinasyonuyla gelebilen kadınların yüzdesi hiç de az değildi. Kimi erkekler de bu histen zevk aldıklarını, penisin etrafında anüs olmasının vajina olmasından farklı olduğunu söyledi (deneyenlerin birçoğu daha iyi olmadığını, öte yandan farklı olduğunu belirtti).

○ Kimi kadınlar da bir tabuyu yıkmanın verdiği heyecanla tahrik olduğunu, birçok insanın yakalanma riski olan yerlerde seks yapmaktan tahrik olmasında olduğu gibi, anal seksin diğer seks türlerinden "daha edepsiz" bir şey olduğunu söyledi.

*Oradaki sinirler harika bir his veriyor, daha edepsiz bir şey gibi olduğu için beni daha çok tahrik ediyor.*

○ Kimi kadınlar da anal seks hissinden özel bir zevk almıyor, ama partnerleri o kadar çok zevk alıyor ki, partneri için ara sıra "özel muamele" yapmak kadının da hoşuna gitmeye başlıyor. Bu eylemin ayrı bir yakınlaşma hissi yarattığını düşünen kimi kadınlar, anal sekste özel bir duygusal bağın oluştuğunu söylüyor.

*Anal seksten zevk alıyorum, çünkü partnerimin tahrik olduğunu biliyorum ve onu tahrik etmek beni de tahrik ediyor. Genelde biraz rahatsız edici oluyor, hatta bazen biraz acı verici, çok sık olmasa bile yine de zevk alıyorum.*

*Anal seksi seviyorum, çünkü farklı bir şey. Hoşuma gidiyor ve partnerimin o dar yerden zevk aldığını bilmeyi seviyorum. Çok sık yapmadığımdan bana eğlenceli geliyor. İlk erkek arkadaşımla, âdet dönemlerimde yaptığımız özel bir şeydi.*

Kadın partneri olan kimi erkekler de anal seksin alıcı tarafında olmaktan (parmakla ya da seks oyuncağıyla penetre edilmekten) yukarıda saydığımız sebeplerden dolayı ve buna ek olarak prostat stimülasyonu verdiği için zevk alıyor. Kimi erkekler bu yolla orgazm bile olabiliyor, çünkü erkeğin boşalma sıvısını üreten bez olan prostat, erkeğin bedenin ön tarafına doğru rektumun aşağı yukarı beş santim içindedir. Birçok erkeğe göre, prostat stimülasyonu harika bir his verir, hatta anal penetrasyonda prostata gösterilen ilgi, kimilerinin boşalmasını sağlar.

## *iyi anal seksin olmazsa olmazları*

ALICI TARAFTA KIM olursa olsun, orgazmla bitsin ya da bitmesin, anal seks olumlu bir deneyim olabilir. Öte yandan, dikkatli ve saygılı bir şekilde yapılmazsa, acı verici ve tatsız bir deneyime dönüşebilir.

**1.** Her iki partner de birbirinin istekli ve meraklı olduğundan emin olmalı. Tekrar belirtmek gerek: Herkes cinsel anlamda ne yapıp yapmayacağına karar verme hakkına sahiptir. Anal dahil olmak üzere, herhangi bir cinsel aktiviteye “basitçe hayır demek” son derece normal bir şey.

**çanak sıyırma da ne?**

Çanak sıyırma, birisinin diliyle ya da ağzıyla diğer kişinin anüsüne cinsel temasta bulunmasıdır (*analingus* ya da "rim job" olarak da bilinir). Çanak sıyırmayı deneyen birçok kişiye göre, dilin yetenekleri anüsün hassasiyetiyle birleştiğinde müthiş bir zevk veriyor. Kimileri de yapmaktan kaçındığı bu aktivitenin kendilerine yapılmasından hoşlandığını söylüyor. Çanak sıyırmada bakterileri ve hepatit A gibi STI'ları taşıma riski var. Streç film ya da oral seks kondomu, etkili önlem yöntemleri (bu ucuz mutfak malzemesini güvenli seks için nasıl kullanacağınızı sayfa 276'dan öğrenebilirsiniz). Düşünceli alıcılar, çanak sıyırmadan önce her zaman orayı yıkar ya da duş alır.

"Hayır" cevabını alan partnerin, ilgi göstermeyen kişinin kafasını ütülemeye ya da onu zorlamaya hakkı yoktur. Keza bir partnerin "kazara yanlış deliğe girmiş" numarası yapması ya da partneri sarhoş ya da kafası güzelken, uyuyorken ya da bir şekilde farkında değilken "kaydırıvermesi" son derece yanlıştır – bu basbayağı tecavüz olur. Önce konuşun, birbirinizin aynı fikirde olduğundan emin olun, bunu hallettikten sonra 2. aşamaya geçebilirsiniz.

**2.** Rahatla ve havaya gir. Vajinal penetrasyonda olduğu gibi, anal sekste de öncelikle havaya girmek için öpüşüp okşaşmaya biraz zaman ayırdığınızda en iyi sonucu alırsınız. Çoğu insan, bilincinde olmadan anüsün etrafındaki kaslarını sıkmaya koşullanır – "götü sıkı" ve "anal çekinik" gibi deyimler buradan geliyor olabilir. Bedeninizin o bölümündeki kaslarla tanışmak için sayfa 34'te değindiğimiz Kegel egzersizlerini kullanabilir ve bu kasları rahatça sıkıp gevşetmeyi öğrenebilirsiniz. (Kegel egzersizleriyle hem vajinal hem de anal kaslar sıkılıp gevşetilir, ikisi birbirine bağlıdır.) Anal kaslarınızı gevşetmeyi öğrenmek penetrasyonu daha kolay hale getirebilir, ayrıca anal oyun, alıcı partnerin arzu ettiği bir şeyse daha iyi sonuçlar alınır. Yok eğer kişi gerçekten ilgilenmiyorsa, anüs

bunu bilir ve gevşemez, anal seksi rahatsız edici ve acı verici bir hale getirir.

**3**. Küçük küçük başlayın. Anüsünüzde bir şey olması hissini deneyimlemeye hazırsanız, penis ya da dildodan önce parmaklarla başlayın. Kendi parmağınızı ya da partnerinizinkini kullanabilirsiniz. Parmağını sokan

### peki ya shocker?



Kendine has el hareketi olan cinsel aktivitelerden biri olma onuruna sahip "shocker," aynı anda kadının vajinasına iki parmak (genelde ortaparmak ve işaretparmağı), anüsüne de bir parmak (serçeparmak) sokma edimidir. "Shock" sözcüğü büyük ihtimalle kadının anüsüne parmak girmesinin beklemediği bir olay olmasıyla alakalı. İsmi ve hareketi yeni ortaya çıkan shocker "two in the pink, one in the stink" ve "two in the goo, one in the poo" gibi isimlerle de biliniyor. Shocker'ın eğlenceli yanı, eski kuşakların çoğunun bu hareketin anlamını bilmemesi, bu yüzden genç kuşakların kendi aralarında anladıkları bir espri malzemesi. Öte yandan Facebook ve MySpace'teki paylaşımları takip eden anne babalar ve okul müdürleri de gelişmelerden geri kalmıyor; hatta gençlerin lise yıllıklarındaki fotoğraflarda bu hareketi yaptıklarını görmek mümkün.

Peki kadınlar shocker'da alıcı uçta olmayı seviyor mu? Çoğu kadın herhangi bir penetrasyondan "shock" olmayı tercih etmediğini söylüyor. Anüste serçe parmak olmasından zevk alsalar da –kimileri alır, kimileri almaz– kadınlar, öncelikle partnerlerinin "Yapsak olur mu?" diye sormasını bekliyor. (Çoğu erkek de, partneri anüsüne parmak sokmadan önce aynı saygıyı bekliyor.)

Hareketin kirli mizahına rağmen, *shocker*'ın önemli bir eksiği var: klitoral stimülasyona adanmış bir parmak. Kombo hareket arıyorsanız, klitoral artı vajinal veya klitoral artı anal, büyük olasılıkla daha iyi bir etki yaratacaktır.

kişi elbette tırnaklarını kesmiş olmalıdır; kimileri ellerinin yüzeyini daha pürüzsüz hale getirmek için lateks eldiven kullanmayı tercih ediyor. İçeri girmeyi daha kolay ve güvenli hale getirmek için parmağınıza bol miktarda su bazlı kayganlaştırıcı sürün.

*Anal seksten zevk almaya başlamam epey zaman aldı. Kendinizi rahat hissetmek için o kasları yeterince gevşetmek gerçekten çok zor. En iyisi yavaş yavaş yol almak. Örneğin, ilk denemede bir*

*süre tek parmak kullanın. Bir dahakine biraz daha uzun yapın. Rahat hissetmeye başladığınızda belki ikinci parmağı sokmayı deneyebilirsiniz.*

**4.** Kondom ve bolca kayganlaştırıcı kullanın. Kadın tahrik oldukça ıslanan vajinanın aksine, anüsün kendi ürettiği doğal kayganlaştırıcısı yoktur. Bu yüzden anal penetrasyonda su bazlı kayganlaştırıcı kullanmak isteğe bağlı bir şey değildir, zorunludur. Kayganlaştırıcı anal seksin daha rahat olmasını sağlar ve rektumun dokusundaki ufak yırtılmalarla sonuçlanabilecek sürtünmeleri azaltır. Her ikiniz de testten geçmemişseniz, birbirinize korunmasız seks yapma konusunda güvenmiyorsanız, kondom çok önemlidir, çünkü korunmasız anal sekste, korunmasız vajinal sekse nazaran, daha yüksek oranda HIV ve STI riski vardır. Anal sekste kondom ne kadar pürüzsüzse o kadar iyidir; tırtıklı desenli kondom koleksiyonunuzu başka bir zamana saklayın.

Rektum, vajina için sağlıksız bakteriler taşıyor olabilir, bu yüzden anüse giren şey vajinaya girmeden önce yıkanmalıdır (ya da temiz eldiven ya da kondom kullanılmalıdır).

Peki ya kondomsuz anal seks yaparken hamile kalmak mümkün mü? Neredeyse imkânsız, çünkü spermlerin anüsten çıkıp vajinanın girişine gelmesi, sonra da vajinanın içine akması gerekir. Spermler hırslı elemanlardır ama o kadar uzağa gidebilme ihtimalleri çok az. Yine de vajinanın girişine yakın bir yere boşalmamaya dikkat edin – sperm ne kadar yakın olursa, hamilelik riski o kadar artar.

**5.** Çok ama çok yavaş olun. Porno, kitap boyunca okuduğunuz üzere, kadın cinselliği konusunda yanlış bilgilenmeye yol açıyor. Anal seks konusunda durum değişmiyor. Isınma olmadan yapılan patır kütür sert anal seks sahnelerini izledikten sonra aynısını deneyip zevk almayı bekliyorsanız, bu konuda yanılıyorsunuz. İster parmaklanma, ister seks oyuncağı, ister penis olsun, anüs yavaş ve nazik bir muamele ister. Ön sevişmeyle başlayın; masaj, parmakla dışarısını okşamak ya da çanak sıyırmak olabilir bu. Kimilerine göre, büzülen kaslara biraz açı alarak yaklaşmak rahatlatıcı. Penetrasyon başladığında, penetrasyonun derinliğini ve hızını penetre edilen kişi seçmelidir, aynı zamanda partnerinin ne zaman

duracağına ya da çıkacağına o karar vermelidir. Penetre eden partner, partneri için açının doğru olup olmadığıyla yakından ilgilenmelidir. Çünkü rektumun duvarları vajina duvarlarından daha hassas olabilir, hangi pozisyonun daha iyi hissettirdiğini bulmak yaratıcılık ve sabır gerektirebilir. Dışarı çıkmak da aynı şekilde girmek kadar yavaş ve dikkatli olunması gereken bir süreçtir.

**anal-ease**

Anal-Ease [anal-rahatlık] denen (Anal-Eze diye de yazılır) üründen ve benzokain içeren diğer hissizleştirici maddelerden ve kaygan-laştırıcılardan uzak durun. Benzokain topikal ağrıları geçirmek için kullanılan lokal anestetiktir. Anal sekste acı, bedeninizin size bir şeylerin doğru olmadığını, incinme ve zarar görme olasılığı olduğunu söylemesinin bir yoludur. Lokal anestetik arı sokmalarında kullanılan bir şeydir: Ne olduğunu bilirsiniz, arı gitmiştir, acıyla başa çıkmanız gerekir. Ancak anal sekste acı verici bir şey varsa, durup neyin yanlış olduğuna bakmanız gerekir, bu yüzden kendinizi hissizleştirmek ve daha derine gitmek, bedeninize zarar verebilir. Doğru yapılan anal seks can yakmaz. Ayrıca o bölgeyi hissizleştirmek alacağınız zevki de azaltabilir!

*Yavaşça başlayın ve partnerinizle konuşun. Ne zaman daha çok girmeniz, ne zaman durmanız gerektiğine dair partnerinize kulak verin. Tamamen içeri girdiğinizde, bir dakika bekleyin, partnerinizi kavrayın, rahatlatın, hareket etmeden önce hazır olduğundan emin olun. Onunla konuşun, yanağından ya da omzundan öpün (seksi değil, tatlı tatlı öpün). Hazır olduğunda, yavaşça başlayın, daha hızlı ve sert olmadan önce ona sorun.*

Her cinsel aktivitede olduğu gibi, kimi kadınlar anal seksle çok güçlü orgazm yaşayabilirler, kimileri bu histen hiç hoşlanmaz, kimileri ilgilenmez, kimileri de ikisinin arasında bir yerdedir. Aynı anda klitorise ya da G-noktasına stimülasyon vermek, kadının anal seksle orgazm olmasını

kolaylaştırır. Aynı şekilde ilişkiye girenlerin bedenlerine uygun bir pozisyon bulmaları da işi kolaylaştırabilir.

> *Anal seksle birkaç kez orgazm olmuştum. Aynı anda klitorisim de uyarıldığında orgazm daha olası ve daha güçlü oluyor.*

> *Anal seks konusunda çok seçiciyim. Ancak klitoral stimülasyon da varsa, partnerim hafif bir penetrasyondan fazlasını talep etmezse anal seksten zevk alıyorum. "Girip çıkma" ve tam penetrasyon olmamalı, yalnızca penisin başıyla biraz girmeli.*

> *Anal sekse bayılıyorum ama sadece yüz yüze pozisyonda, doggie style sevmiyorum. Sırtüstü uzanıyorum ve bacaklarımı partnerimin beline sarıyorum, misyonere benzer bir pozisyonda oluyoruz, ancak vajinal seks yerine anal seks yapıyoruz. Bana göre, bu his vajinal seksten daha zevkli ve hatta daha yoğun. Bu pozisyonda orgazm olabiliyorum çünkü onun pübik kemiği klitorisime çarpıyor, bunun yanı sıra içeriden G-noktası stimülasyonu da alıyorum. Bu pozisyonda, arkadan olduğundan çok daha rahat hissediyorum, açının daha uygun olduğunu düşünüyorum.*

### derinlemesine bilgi almak isteyenlere

Anal sekse dair daha çok şey mi öğrenmek istiyorsunuz? İşte bakabileceğiniz iki kitap:

- *The Ultimate Guide to Anal Sex for Woman*, Tristan Taormino
  Anal seksin en ateşli kadın savunucusundan efsanelere, pozisyonlara, oyuncaklara ve daha fazlasına değinen ince ve kullanıcı dostu bir kitap. Heteroseksüel, lezbiyen ve biseksüellere yönelik. Bunun erkekler için olan versiyonunu Bill Brent yazdı.
- *Anal Pleasure and Health*, Jack Morin
  Bu konuda klasik haline gelmiş bir kitap, Morin'in yaklaşımı daha ciddi ve ayrıntılı, yine de anal seks meraklıları ya da uzmanları için erişilebilir bir kaynak. Heteroseksüel, lezbiyen, gay ve biseksüel okurlara yönelik.

# Böcükleri ve Bebekleri Önlemek: güvenli seks ve doğum kontrolü

**Hayattaki zevklerin olumsuz** tarafları da vardır. Dondurmanın tadı harikadır, kalsiyum bakımından zengindir ama aynı zamanda şeker ve kolesterol kaynağıdır. Sıcak bir günde yüzmek çok güzeldir ama boğulmadığınız sürece. Orgazm ekstatik bir hisse götürebilir ama orgazma giden bazı aktiviteler, cinsel yolla bulaşan hastalıklara (STI/STD [Sexually Transmitted Infections/Diseases]) ve istenmeyen gebeliklere davetiye çıkarabilir. Bu bölüm, siz orgazmı kovalarken bu türden şeylerin hayatınıza girmesini önlemeye yönelik kullanışlı bir başvuru kaynağı. Ayrıca partnerinize HIV ya da başka bir STI bulaştırmamanın yollarını da bulabileceksiniz burada. Kadınlarla seks yapan kadınlarda ya da erkeklerle sevişen erkeklerde kazara gebe kalma riski yok ama STI riski var.

## *bebekleri önlemek*

### DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ TABLOSU

**DOĞUM KONTROL**
TÜRÜ
Hormonsuz Yöntemler

Sakınım

Kondom (erkek)

Kadın kondomu

**NEDİR, NE DEĞİLDİR**

Farklı insanlar tarafından farklı biçimlerde tanımlanır. Amaç hamilelikten sakınmaktır ve penis-vajina ilişkisine girmemek, meninin vajinanın içine ya da yakınına geleceği şeyler yapmamayı gerektirir.

İnce lateks kılıf ya da kalkmış penise takılan plastik. Spermi hapsederek vajinaya girmesini engeller.

İki adet plastik halkası olan, vajinanın içine takılan geniş ve ince plastik kese. Spermi hapsederek vajinaya girmesini engeller.

**NE KADAR ETKİLİ**
**(KUSURSUZ KULLANIM)**

% 100

% 98

% 95

**NE KADAR ETKİLİ**
**(TİPİK KULLANIM)**

Kimse bilmiyor

% 85

% 79

**OLUMLU VE OLUMSUZ YANLARI**

Hamile kalmaktan (ya da birini hamile bırakmaktan) kaçınmanın kuşkusuz en etkili yolu.

. HIV ve STI riskini önemli ölçüde azaltır (tabii HIV ya da STI taşınmasına yol açacak başka şeyler yapıp yapmadığınıza bağlı bu).

. Bedava ve her zaman mümkün.
. Sağlık riski yok.
. Cinsel haz almanızı ve orgazm olmanızı engellemez (tabii sakınımı nasıl tanımladığınıza bağlı).
. Kimileri için hayatlarının belli dönemlerinde gerçekçi bir şey değildir ya da istenmeyen bir durumdur.

. Eczanelerde ve marketlerde bulması kolay.
. Pahalı değil.
. Hem gebelik önlemede hem de HIV/STI riskini azaltmada etkili.
. Spontanlığı azaltabilir.
. Aklınızdan çıkabilir, kullanmak için hatırlamanız gerekir.
. Kondomu takan kişinin daha az hissetmesine yol açabilir.
(Geç gelmek isteyen erkek için bir avantaj olabilir!)

. Reçetesiz alınabilir. Eczanelerden, seks shoplarda ve internetten almak mümkün.
. Erkek, kondom takmadığı için daha çok hissedebilir.
. Hamileliği önlemekte etkilidir ve HIV/STI riskini azaltır.
. Lateksten yapılmamıştır, dolayısıyla latekse alerjisi olanlar için idealdir, yağ bazlı kayganlaştırıcılarla kullanılabilir.
. Seksi yarıda kesmeyi gerektirmez: İlişkiden sekiz saat öncesine kadar takılabilir. Önceden takılmazsa seksin spontanlığını azaltabilir.
. Aklınızdan çıkabilir, kullanmak için hatırlamanız gerekir.
. Kadının içine kayganlaştırıcılı kondom takma konusunda kendini rahat hissetmesi gerekir. Tuhaf bir his de verebilir, özellikle de ilk denemede.
. Erkek kondomundan daha pahalıdır.

**DOĞUM KONTROL TÜRÜ**

Hormonsuz Yöntemler

Spiral (IUD)

(ParaGard, bakırlı IUD)

Diyafram

Sünger

Spermisitler
(köpük, krem, jel, film, fitil)

**NEDİR, NE DEĞİLDİR**

Doktor ya da pratisyen, T şeklinde küçük plastik bir cihazı uterusa sokar. Cihazın sapının etrafına küçük bakır tel sarılıdır. IUD'nin neden işe yaradığını kimse bilmiyor.

Doktor ya da pratisyen, kadının rahim boynuna uzanan basit bir lastik kap yerleştirir. Kadın bunu spermisitle doldurur ve her ilişkiden önce bu işlemi tekrarlar, böylelikle fiziksel ve kimyasal bir bariyer yaratmış olur.

Spermisit içeren, spermisiti atmak için üzerinde kurdela düğümü olan yuvarlak köpük sünger. Spermleri hapsedip öldürmesi için vajinanın derinliklerine yerleştirilir.

Vajinanın derinliklerine yerleştirilir. Film ya da fitil şeklinde olanlar vücudun içinde erir. Bütün yöntemlerde vajinanın içindeki spermleri öldürür.

**NE KADAR ETKİLİ**
**(KUSURSUZ KULLANIM)**
% 99,4

% 94

% 91
(daha önce doğum

yapmış kadınlar için
rakamlar daha düşük)

% 82

**NE KADAR ETKİLİ**
**(TİPİK KULLANIM)**
% 99,2

% 84

% 84
(daha önce doğum yapmış kadınlar için rakamlar daha düşük)

% 71

**OLUMLU VE OLUMSUZ YANLARI**

Çok uzun süre etkili (10 yıl).

Spontanlığa izin verir.

Doktor ya da pratisyen tarafından takılması gerek.

Âdet dönemlerinin daha fazla sancıyla ağır geçmesine neden olabilir.

Nadiren de olsa, enfeksiyona yol açabilir ya da takılması
esnasında uterusun duvarı delinebilir.

HIV ya da STI'nın taşınmasını önlemez.

İlişki sırasında genelde her iki partner tarafından da hissedilmez.

Doktor ya da pratisyen tarafından yerleştirilmelidir.

Aklınızdan çıkabilir, kullanmak için hatırlamanız gerekir.

Seksi yarıda kesmek gerekmez: İlişkiden altı saat öncesine kadar yerleştirilebilir. Önceden yerleştirilmezse seksin spontanlığını

azaltabilir.

Kimi kadınlar spermiside reaksiyon gösterir.

Mesane enfeksiyonu riskini artırabilir.

Kimi kadınlara göre rahatsız edici bir şeydir.

Kullanması zor olabilir.

HIV ya da STI’nın taşınmasını önlemez.

Eczanelerden reçetesiz alınabilir.

Her iki partner tarafından da hissedilmez.

Seksin yarıda kesilmesini gerektirmez: 24 saat öncesine kadar yerleştirilebilir. Önceden yerleştirilmezse spontanlığı azaltabilir.

Aklınızdan çıkabilir, kullanmak için hatırlamanız gerekir.

Kimi kadınların vajinasını tahriş edebilir.

Âdet döneminde kullanılamaz.

HIV ya da STI’nın taşınmasını önlemez.

Marketlerde ve eczanelerde bulması kolaydır.

Nispeten daha az pahalıdır.

Genelde her iki partner tarafından da hissedilmez.

Kayganlaştırıcı kullanarak zevk artırılabilir.

Başka bir yöntemle birlikte, korumayı iki katına çıkarabilir.

Aklınızdan çıkabilir, kullanmak için hatırlamanız gerekir.

Spontanlığı azaltabilir.

Kullanması zor olabilir.

**DOĞUM KONTROL**

**TÜRÜ**

Hormonsuz Yöntemler

Doğurganlık
farkındalığı yöntemi

Hormanal Yöntemler
Hap
(oral doğum kontrol
hapları)

Halka (NuvaRing)

**NEDİR, NE DEĞİLDİR**

Kadınlar âdet döngülerinde bedenlerinin işaretlerini izleyerek doğurgan olup olmadıklarını anlayabilirler. Doğurgan olduğu günlerde, çift ya ilişkiye girmez ya da başka bir doğum kontrol yöntemi kullanır. Ritim yöntemiyle aynı değildir bu, çünkü ritim yöntemi, doğurganlık göstergelerini takip etmez; çıkarımlarını ortalama doğurganlık zamanlarına dayandırır.

Kadın yumurtlamayı önlemek için her gün hap kullanır.

Vajinaya ayda bir yerleştirilen esnek ve transparan plastik,
yumurtlamayı engelleyen hormonlar yayar.

**NE KADAR ETKİLİ**
**(KUSURSUZ KULLANIM)**

% 97

% 99,7

% 99,7

**NE KADAR ETKİLİ**
**(TİPİK KULLANIM)**
% 75

% 92

% 92

**OLUMLU VE OLUMSUZ YANLARI**

Kimileri bazı spermisitlere alerjenik reaksiyon gösterebilir.

Kullanımdan sonra bıraktığı tat oral seksi engeller.

Vajinayı tahriş edebilir, bu da HIV ya da STI riskini artırır.

Az masraflı.

Hiçbir sağlık riski yok.

Kadının bedenine dair farkındalık kazanmasını ve yeni şeyler öğrenmesini sağlar.

Etkili bir şekilde kullanmak için ayrıntılı bilgi gerektirir (ders almak ve/veya Taking Charge of Your Fertility kitabını okumak).

Günlük, kesin bilgi toplamayı ve kayıt tutmayı gerektirir.

Potansiyel olarak doğurgan olunan günlerde, nitekim ayda 10 gün ya da daha fazla olabilir bu, ilişkiden sakınma konusunda kararlı olmayı ya da başka yöntemler kullanmayı gerektirir.

HIV'i ya da STI'ları önlemez.

Spontanlığa izin verir.

Âdet dönemimin uzunluğunu ve sancıları azaltır, menstrual
döngüyü düzenler.

Her gün aynı saatte almayı hatırlamanız gerekir.

Reçeteyle verilir.

HIV’i ya da STI’ları önlemez.
*Yan etkiler için listenin sonuna bakabilirsiniz.

Spontanlığa izin verir.

Âdet dönemimin uzunluğunu ve sancıları azaltır, menstrual döngüyü düzenler.

Reçeteyle verilir.

Her ay takılması gerekir.

Vajinayı tahriş edebilir.

HIV’i ya da STI’ları önlemez.
*Yan etkiler için listenin sonuna bakabilirsiniz.

**DOĞUM KONTROL TÜRÜ**

Hormonsuz Yöntemler

Bant (Ortho Evra)

İğne (Depo Provera)

Hormonlu Spiral
(Mirena, IUD hormonu)

**NEDİR, NE DEĞİLDİR**

Bej renginde plastik bantlar (yara bandına benzer) kadının karnına, koluna, poposuna ya da torsosuna yapıştırılır. Yumurtlamayı önleyen hormonlar yayar.

Doktor ya da pratisyen, yumurtlamayı önlemesi için kadına her üç ayda bir hormon iğnesi yapar.

Doktor ya da pratisyen, hormon yayan T şeklinde küçük bir plastik cihazı uterusa yerleştirir. IUD'lerin neden işe yaradığını kimse kesin olarak bilmiyor.

**NE KADAR ETKİLİ (KUSURSUZ KULLANIM)**

% 99,7

% 99,7

% 99,8

* Hormonal doğum kontrol yöntemlerinin bazen başka yan etkileri olabilir, bu da kadından kadına değişiklik gösterir. Her yöntemin potansiyel bir yan etkisi yoktur, bu yüzden sağlık danışmanınıza başvurmanız gerekir, sayfa 259'da "En Son Doğum Kontrol Yöntemleri" bölümündeki web sitelerine bakabilirsiniz ya da kullandığınız ürünü araştırarak her yöntemin kendi risklerini öğrenebilirsiniz. Hormonal yöntemlerin yan etkileri arasında iştahta değişimler, kan pıhtılaşması (nadiren), cinsel dürtülerdeki değişimler, depresyon, baş dönmesi, saç dökülmesi, yüksek tansiyon (nadiren), yüzde ya da bedende kıllanma, baş ağrısı, düzensiz kanama, ruh halinde ani değişimler, mide bulantısı, gerginlik, ciltte kaşınma, göğüste ağrı, kilo alma ve kilo kaybı sayılabilir.

**NE KADAR ETKİLİ (TİPİK KULLANIM)**

% 92

% 97

% 99,8

**OLUMLU VE OLUMSUZ YANLARI**

Spontanlığa izin verir.

Âdet dönemimin uzunluğunu ve sancıları azaltır, menstrual döngüyü düzenler.

Reçeteyle verilir.

Her hafta değiştirilmesi gerekir.

Bantın yapıştırıldığı deriyi tahriş edebilir.

Görünür olabilir (en azından soyunduğunuzda).

HIV'i ya da STI'ları önlemez.
*Yan etkiler için listenin sonuna bakabilirsiniz.

Spontanlığa izin verir.

Âdet dönemleri ya daha hafif geçer ya da hiç olmaz.

Üç ayda bir pratisyene görünmeyi gerektirir.

Sorunlu yan etkileri varsa ilaç birden bırakılamaz.

Kemik incelmesine yol açabilir.

HIV'i ya da STI'ları önlemez.
*Yaygın yan etkiler için listenin sonuna bakabilirsiniz.

Uzun süre boyunca son derece etkili (5 yıla kadar).

Spontanlığa izin verir.

Âdet dönemleri ya daha hafif geçer ya da hiç olmaz.

Pratisyen tarafından takılması gerekir.

Nadiren de olsa enfeksiyona yol açabilir ya da takılması esnasında uterusun duvarı delinebilir.

HIV'i ya da STI'ları önlemez.

*Yan etkiler için listenin sonuna bakabilirsiniz.

Bazı hormonal doğum kontrol yöntemleri az da olsa yumurtalık kanseri ya da endometriyal kanser gibi bazı kanser türlerine yakalanma riskini azaltabilir. Hormonal doğum kontrol yöntemleri üstüne yapılan çalışmalar göğüs kanseri konusunda çelişkili sonuçlar ortaya koyuyor: Bazı çalışmalar, riski artırmadığını söylerken, bazıları da hormonal doğum kontrolü uygulayan kadınlarda daha yüksek göğüs kanseri riski olduğunu söylüyor. Bu hormonal yöntemlerin tümü nispeten yeni olduğundan (bugünkü oral gebelik önleyiciler bile on yirmi yıl önce kullanılan haplardan oldukça farklı), kafa karışıklığı yerine somut delillerin bulunduğu çalışmalar yapılması için on yıllar geçmesi gerek gibi görünüyor. Sigara içenlerde, özellikle en tehlikelileri de dahil olmak üzere bu yan etkilere daha çok rastlanıyor.

“Böcük” derken bildiğimiz böceklerden tutun (pübik tüyleriniz etrafında dolaşan kasık bitleri) mecazi olanlara kadar (cinsel temasla bulaşan bakteriler ve virüsler) her tür böceği ve mikrobu kastediyoruz. Bel soğukluğu gibi bazı STI’lar kolayca tedavi edilebilirken, HIV gibilerinin tedavisi mümkün değil. Başka STI’lar, özellikle de tedavi edilmediklerinde, yaşam tehlikesine yol açabilir. Böcüklerin seks sırasında bir kişiden diğerine bulaşmasının başlıca iki yolu vardır:

○ Bedensel salgılar: HIV, chlamydia, bel soğukluğu, hepatit B, başlıca kan, meni, zevk suyu ya da vajinal salgıların mukuslu zarlarla (ağız, vajina, rektum, idrar yolu ağzı) temas etmesi sonucu yayılır.

○ Ten tene temas: Herpes, HPV (genital siğiller), sifilis, trichomoniasis ve kasık bitleri başlıca ten tene temas olduğunda yayılır, örneğin genital bölgeler birbiriyle ya da ağızla temas ettiğinde.

Böcük enfeksiyonlarından kaçınmak istiyorsanız ya da partnerinizin sizden bir şey kapmasını engellemek istiyorsanız, işte seçenekler:

**1.** Her tür partnerli seksten sakınmayı seçebilirsiniz. Kimseyle cinsel temasta bulunmamışsanız, başkalarında olan şeyler size bulaşmamıştır.

Partnerli seks yapmamayı seçen kimileri mastürbasyon yaparak da orgazm olabilir.

**2.** Bedensel sıvıların ve mukuslu zarların temas ettiği vajinal, oral ya da anal seks gibi bütün cinsel aktivitelerden kaçınabilirsiniz. “Dış-ilişki” seçeneğiniz duruyor; elleri, parmakları ya da birbirine sürtünmeyi içeren bütün cinsel aktiviteler (frotaj). Birçok kişi bu şekilde orgazm olabilir. Bu yaklaşım, bedensel sıvılarla yayılan STI’ları kapma ya da taşıma riskini ortadan kaldırsa da, genital bölgeler arasında ten tene temas varsa hâlâ risk altındasınız demektir.

**3.** Kondom ve oral seks kondomu gibi bariyer yöntemlerini kullanabilirsiniz. Doğru ve düzenli biçimde kullanıldığında, bunlar HIV ve STI riskini azaltmakta (ortadan kaldırmakta değil) son derece etkilidir, özellikle de bedensel sıvılarla yayılanları. Bariyer, ten tene temasla taşınan STI riskini azaltır ama bu konuda o kadar da etkili değildir, çünkü teninizin bariyerle kaplı olmayan yerlerinden enfeksiyon kapabilirsiniz (örneğin pübik bölgede kondomun kaplamadığı yerler). Cinsel olarak aktif olan yetişkinlerin en çok kullandığı yöntem budur, özellikle de uzun süreli, tek eşli ilişkilerde değillerse ya da partnerlerinin HIV ya da STI taşıdığını biliyorlarsa.

**4.** Partnerinizle “sıvı-bağı” kurabilirsiniz. Diyelim ki her iki kişi de:

○ Testten geçmiş olsun (HIV antikorlarının testte görülmesi için vakanın üstünden altı hafta geçmiş olması gerek) veya daha önce onları risk altına sokabilecek başka bir seks partnerleri ya da sebepleri olmamış olsun.

○ HIV negatif olduğunu ve başka bir STI taşımadığını biliyor olsun.

○ Tek eşli olsun ve birbirini aldatmadıklarına dair birbirlerine tamamıyla güvensinler.

○ Gebelik istemeyen bir çift olarak kondomsuz doğum kontrol planları yapma konusunda önlem almış olsunlar (ya da birisi kısır olsun, ya da vazektomi ya da tüp ligasyonu geçirmiş olsun, ya da kadın menopozdan geçmiş olsun).

Yukarıdakilerin hepsi geçerliyse, o zaman bu çift birbirinden HIV ya da STI kapmaz, kondomsuz seks yapabilir ya da başka bariyer yöntemleri

kullanabilir. Bu yaklaşımda olan insanlar, partnerlerini riske atmadan önce, bir şekilde “sürçme” olursa bunu birbirlerine söyleme konusunda anlaşmalıdır. Böyle bir şey olursa, tekrar testten geçene kadar güvenli seks araçları kullanmaya dönmeleri gerekir. Uyarı: Bu yaklaşım büyük ölçüde güvene dayanır. En çok partnerlerin uzun süre birbirlerini tanıdıkları ilişkilerde işe yarar.

Çok eşli olan ya da açık ilişki yaşayanlar, testten geçerler ve uzun süre ilişkide oldukları birincil partnerleriyle güvenli seks araçları kullanmazlar, ancak başka biriyle birlikte olduklarında bariyer yöntemi kullanacaklarına dair partnerleriyle anlaşırlar.

### *kıpır kıpır bir kondom kılavuzu*

TIPIK BIR KONDOM kullanıcısından (gebeliğe karşı % 85 etki) kusursuz bir kondom kullanıcısına (% 98 etki) mı dönüşmek istiyorsunuz? Okumaya devam edin. Her ne kadar kusursuz kondom kullanımı yüzde yüz koruma garantisi sağlamasa da, *Sexually Transmitted Diseases* dergisindeki bir çalışmaya göre, HIV’i önlemek için kondom kullanmak hiçbir şey kullanmamaktan on bin kat daha etkili.

**1.** Test-sürüşlü kondom markaları. Test etmediğiniz arabayı almazsınız değil mi! Satın almadan önce kondomları denemek mümkün olmasa da, kondom kullanıcıları farklı markaların sunduğu çeşitler arasında kendilerine daha çok uyan kondomu seçme şansına sahip. Genelde kendinizi ve partnerinizi daha çok rahat ettiren şeyi kullanırsınız. Bu yüzden condomania.com sitesi kişiye özel, her erkeğin ölçülerine göre tasarlanan kondomlar satıyor.

Peki “daha çok haz için tırtıklı” üretilen kondomların ve benzer dokulu kondomların aslı astarı nedir? Deneyen çoğu kadın pürüzsüz olanları tercih ettiğini söyledi bize. Sevdiğini söyleyenler de vardı. Denemekten zarar çıkmaz. Yalnız tırtıklıya surat buruşturması ihtimaline karşı el altında bir tane de standart kondom bulundursanız iyi olur.

**2.** Son kullanma tarihini yoklayın. “Ne zaman olacağı belli olmaz” hesabıyla yanında sürekli kondom taşıyan hazırlıklı bir izci misiniz? İyi fikir tabii ama zamanı geldiğinde o güvendiğiniz profilaktiğin son kullanma tarihini yoklasanız iyi olur. Bazen “ne zaman olacağı belli olmaz” fırsatının gelmesi beklediğinizden uzun sürebilir.

**3.** Paketi nasıl açtığınıza dikkat edin. Aceleniz var. Ortam karanlık. Kafanızda heyecan uyandırıcı bir sürü şey var (o şeyi paketten çıkarır çıkarmaz yapacağınız şeyler mesela). Ama aceleyle kondomun pakedini dişinizle ya da makasla açmayı denemeyin sakın. Paketi böyle açtığınızda kondomda oluşabilecek delik ya da yırtık o tutku dolu anları berbat edebilir.

**4.** Kondomun içine bir iki damla kayganlaştırıcı dökün. Bu isteğe bağlı bir şey ama çoğu erkek bunun hissi artırdığını söylüyor. Fazla dökmemeye dikkat edin, yoksa kondom penisten kayıp çıkar.

**5.** Ucunda boşluk bırakın. Kondomun rulosunu penise açarken, ucunda hava boşluğu bırakın ki, fışkıran meninin (kabul, biraz abartılı oldu) gidecek yeri olsun.

**6.** Ters çevirmeyin. Kondomun rulosunu penisin köküne doğru açıyorsunuz, sonra bir fark ediyorsunuz ki tersinden takmışsınız (tersinden taktığınız rulo açılmaz), kondomun yüzünü çevirip bir daha takmayın – çünkü penisin ucuna temas etmiş yer artık zevk suyu ya da STI taşıyordur, çevirdiğiniz yüzü kadının bedenine değmiş olacak. O kondomu atıp yeni kondom takın. (12’li paket almanın faydası!)

**7.** Çıkarırken tutun. Olay bittikten sonra, penisinizi çıkarırken, içinden meni akar vaziyette kazara içerde kalırsa kondom takmanın bütün mantığını mahvetmiş olursunuz. Çoğu erkek boşaldıktan sonra sertliğini hemen kaybeder, bu yüzden kondom kayması kolaylaşır. Bunu önlemek için erkeğin geldikten hemen sonra, kondomun kökünden tutarak dışarı çıkması gerekir.

### *ekstra kondom tüyoları*

○ Lateks ya da poliüretan kondomlar kullanın. Kondom genelde lateksten yapılır. Kimilerinin latekse alerjisi vardır, bu kişiler için poliüretan kondomlar iyi bir alternatif olabilir. (Bu türden kondomları dışarıda bulamıyorsanız internetten alabilirsiniz.) Koyun derisi kondomlar ve "doğal kondomlar" gebeliğe karşı korunma sağlar ama HIV'e ve STI'lara karşı korunma sağlayamaz.

○ Kayganlaştırıcı seksi güvenli hale getirir. Vajinal ve anal penetrasyonda, kondom ve kayganlaştırıcı ikilisi tereyağlı patlamış mısır gibidir. Kayganlaştırıcı sürmek penetrasyonun daha iyi bir his vermesini sağlamakla kalmaz, kondomun yırtılma olasılığını da azaltır. Kayganlaştırıcılı kondom kullansanız bile biraz kayganlaştırıcı sürmenizi tavsiye ediyoruz. Lateks kondomlarda yalnızca su bazlı kayganlaştırıcı kullanın, masaj yağı ya da el kremi kullanmayın. Kayganlaştırıcılara dair daha fazlası için sayfa 141'e bakabilirsiniz.

○ Aromalı kondomlar ve kayganlaştırıcısız kondomlar oral seks için idealdir. Oral sekste hamilelik riski yoktur, ayrıca STI riski de daha azdır, ancak her türden STI riskini ortadan kaldırmaz. Ağzınıza genital iltihap ya da bel soğukluğu virüsü bulaşması istemezsiniz herhalde, bu yüzden oral sekste kondom kullanmak akıllıca bir hareket olur, özellikle de partnerinizin sağlık durumunu bilmiyorsanız. Oral sekste kayganlaştırıcısız kondom kullanmaya özen gösterin, zira kayganlaştırıcının, keyfinizi kaçıracak bir tadı olabilir.

○ Kondom hakkındaki yalanlara inanmayın. Kondomlarda HIV ve spermin geçebileceği mikroskobik delikler olduğuna dair söylentileri duymuşsunuzdur belki. Ergenleri kondom kullanmaktan korkutup seks yapmaktan caydırmayı amaçlayan insanlar tarafından çıkarılmış söylentilerdir bunlar. Ancak bu strateji tam tersi bir etkiye de yol açabiliyor: Kondomun işe yaramadığı öğretildiğinden ilişkiye girerken kondom kullanmayan birçok genç yetişkinle karşılaştık.

### en güvenilir on kondom

ABD'de satılan bütün kondomlar sıkı güvenlik standartlarından geçiyor. *Consumer Reports*'un yaptığı, dayanıklılık ve emniyetin baz alındığı bağımsız testlere göre işte top 10 güvenilir marka (aynı puanı alan listenin ilk yedisi alfabetik olarak sıralandı):

1. Durex Ekstra Hassas Kayganlaştırıcılı Lateks: piyasadaki en güvenilir kondom (test edilenler arasında)
2. Durex Performax Kayganlaştırıcılı
3. LifeStyles Klasik Koleksiyon Ultra Hassas Kayganlaştırıcılı
4. TheyFit Kayganlaştırıcılı
5. Trojan Uzun Süren Haz Zirve Kontrol Kayganlaştırıcılı
6. Trojan Kayganlaştırıcısız
7. Trojan Ultra Haz Spermisitli Kayganlaştırıcılı
8. LifeStyles Klasik Koleksiyon Çifte Haz Kayganlaştırıcılı
9. Beyond Seven Kayganlaştırıcılı
10. Class Act Ultra İnce & Hassas (listenin sonunda yer alsa da bu kondom çok işe yarıyor, listedeki kondomların yarısından daha iyi performans sergiliyor. Loserları listeye dahil etmedik ama sıralamanın tamamına www.consumerreports.org/cro/health-fitness/health-care linkinden bakabilirsiniz.

ABD, kondom konusunda yüksek güvenlik standartları uyguluyor, bu standartlar US Food and Drug Association tarafından kontrol ediliyor; satılabilmesi için üreticilerin her kondomu elektronik olarak test etmesi ve her paketteki kondomları ekstra testlerden geçirmesi gerekiyor. Her vajinal ya da anal ilişki öncesi aksatmadan kondom kullanan, HIV uyumsuzluğu (çiftlerden biri HIV pozitif, diğeri HIV negatif) olan çiftlerle yapılan iki yıllık bir deneyde, pozitif
partnerden negatif partnere HIV bulaşmadığı gözlemlenmiştir. Sonuçlar neredeyse gebelik önlemede olduğu kadar iyi: Bir yıl boyunca kondomsuz ilişkiye giren 100 erkek-kadın çiftten 85'inde gebelik gözlemlenmiş; her

defasında kondom kullandıklarındaysa yalnızca 2 çift hamile kalmış. Kondom kusursuz bir önleme yöntemi olmasa da en etkili yöntemlerden biri.

### *kadın kondomu*

KADIN KONDOMU GÜVENLI seks için harika bir takviye. Ne yazık ki kadın kondomu görmüş ya da denemiş çok az insan var, kadın kondomu kullanmayarak ne kaçırdıklarını bir bilseler! Peniste rulo gibi açılan bilindik kondomların aksine, kadın kondomu vajinanın ya da anüsün içine yerleştirilen transparan plastik bir kesedir. İki adet esnek plastik halka ve basit tasarımı sayesinde kendi kendine yerinde durabilme özelliğine sahiptir – ilk kez görüyorsanız erkek kondomuyla karşılaştırıldığında tuhaf bir mekanizma gibi gelebilir.

Kadın kondomunu fiyakalı yapan birkaç özelliği var. İlk olarak kadın kondomu geniştir ve penisi sarmalamaz, birçok erkek standart kondomlara göre daha çok his aldığını söylüyor. Çoğu kadın, rahatlık konusunda diğer kondomlardan bir farkı olmadığını belirtiyor. Kimi kadınlar, partnerlerinin kondom takmasına bağlı olmaktansa (ya da onu ikna etmeye uğraşmaktansa) kadın denetiminde olan bu doğum kontrol yöntemini kullanmayı daha çok seviyor. Ayrıca, kadın kondomu ilişkiden sekiz saat önce yerleştirilebildiğinden, erkek kondomundaki ilişkiyi bölme sorunu olmuyor. Randevulaştığınız kişiyle buluşmadan takıp dışarı çıkabileceğiniz, küpe takmak, sutyen takmak gibi bir şey.



### *kadın kondomu tüyoları*

○ Pratik yapmadan olmaz. Kadın kondomu takmak ilk başta biraz tuhaf gelebilir ama yaptıkça alışırsınız. Bizim tavsiyemiz, ilk kez deniyorsa kadının öncelikle kendi başına öylesine denemesi, çünkü cinsel ilişki sırasında partnerinizin omzunuzu kulaklarınızı öpüp gıdıklaması o kaygan keseyi yerleştirmenizi zorlaştırabilir.

○ Nereden bulacağız? Kadın kondomu bulmak erkek kondomu bulmak kadar kolay olmayabilir, genelde eczanelerde satılır ama Aile Planlama dairelerinde, sağlık kliniklerinde, üniversite sağlık ocaklarında, kondom dükkânlarında, seks shoplarda ve internet üzerinden de bulmak mümkündür. Normal kondoma göre daha pahalıdır. Bu sektördeki bir şirket, ürettikleri kadın kondomu FDA onayını aldığında (önümüzdeki birkaç yıl içinde) fiyatların erkek kondomuyla aynı olacağına dair bir açıklama yaptı.

○ Takviye bir yönteminiz olsun. Kadın kondomları yüzde olarak erkek kondomlarından daha az etkili olduğundan, birçok çift, hormonal doğum kontrolünde ya da spermisitte olduğu gibi, kadın kondomunu ikincil bir yöntem olarak kullanıyor.

○ Çift kata gerek yok. Aynı anda kadın kondomu ve erkek kondomu kullanmanın bir artısı yok. İki katı korunma sağlamıyor – hatta kondomların birbirine sürtünerek yırtılma riskini ortaya çıkarıyor ve korunayım derken başınıza iş almış oluyorsunuz.

### *oral seks kondomu*

LATEKSTEN DAHA INCEDIR, kadına yapılan oral sekste vulvanın üstüne yerleştirilir ya da –kadın ya da erkek, fark etmez– analingusta anüs üstüne. Erkek ya da kadına yapılan oral sekste ilişkiye nazaran HIV ve STI riski daha az olsa da, riskin tamamen ortadan kalktığını söyleyemeyiz. Herpes virüsü gibi ten tene temasla bulaşan STI'lar ağızdan genitale ya da genitalden ağıza kolayca bulaşabilir (evet, ağzında herpes virüsü olan partneriniz cinsel bölgenizi öpebilir ya da genital bölgenizdeki herpes virüsüyle sevdiğiniz kişinin ağzına enfeksiyon bulaştırabilirsiniz).

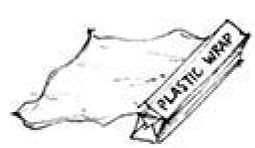
İşte bu yüzden oral seks kondomu icat edilmiştir. Diğer adı diş izolasyon lastiği olan oral seks kondomu, diş malzemeleri üreticileri tarafından icat edilmiştir (diş hekimleri dental operasyonlar sırasında dişleri temiz ve kuru tutmak için hâlâ kullanırlar bunu). Şimdilerdeyse daha geniş, daha ince, ipeksi çeşitleriyle özellikle seks için üretilen oral koruyucular var. Bazı mağazalarda kokulu, dondurma, vanilya, çikolata, çilek aromalı olanları da bulmak mümkün. Oral seks fanlarından gelen çok sayıda talep olsa da, henüz vajina kokulu oral koruyucu üreten bir şirket duymadık.

Soru: Doktorunuzun sizde STI olduğunu söylemesinden daha kötü ne olabilir?

Cevap: Aynı şeyi dişçinizin söylemesi.

Oral koruyuculara alternatif olabilecek yaygın ve kolay erişilebilir bir seçenek de streç film. Her mutfakta ve markette kolaylıkla bulabileceğiniz streç film ucuz ve bolca kullanabileceğiniz bir alternatif. Partnerinizin pübik bölgesini streç filmle kaplayıp ellerinizi kullanmadan oral seks yapabilirsiniz. Ayrıca saydam olduğundan nereyi yaladığınızı görmenize olanak da sağlar, birçok insana göre bu büyük bir avantaj.

Mikrodalgaya girebilen streç filmlerin bu amaçla kullanılmaması gerektiğine dair yaygın bir söylenti var. Bize sorarsanız, birisi bunu uydurmuş. Yaptığımız araştırmalarda bu iddiayı doğrulayan hiçbir bulguya rastlamadık. Mikrodalgaya girebilen streç filmlerin gözenekleri kaynama noktasına gelene kadar açılmaz, evet o anda çok ateşli bir seks yaşıyor olabilirsiniz ama streç filmin gözeneklerini açacak kadar ateşli de olamaz herhalde. Tabii seks için hangi streç filmi almanız gerektiğini düşünüyorsanız, elbette işi sağlama alıp mikrodalgaya girmeyenlerden alsanız daha iyi olur. Ama aceleniz varsa ve mutfakta bulabildiğiniz streç film mikrodalgaya giren türdense hiçbir şey kullanmamaktansa onu kullanmak kesinlikle daha güvenlidir.



Çoğu insanın oral seks yaparken oral koruyucu ya da streç film kullanmayacağını bilecek kadar seks eğitimi verdik. Birçok insan için düzenli olarak kondom kullanmak bile büyük uğraş ve çaba gerektiriyor, erkek partneri olan kişiler için en büyük önceliğin bu olduğuna katılıyoruz.

**kendi oral koruyucunu kendin yap**

İcabında kendi oral koruyucunuzu kondomun ucundan bir parça keserek kendiniz yapabilirsiniz. Ya da bir lateks eldivenin parmaklarını kesin, başparmağı bırakın, sonra bir kenarını olduğu gibi kesin. Dilinizi başparmağa yerleştirin!

Ancak oral koruyucular da riski azaltmak isteyenler, yüksek risk taşıyanlar, iyi tanımadıkları birisiyle birlikte olanlar ve HIV virüsünü ya da STI'sını başka birine bulaştırmamaya çalışanlar için de harika bir seçenek.

## *gerçek hayat için sekiz güvenli seks sırrı*

GÜVENLI SEKSI TEORIDE bilmek başka, gerçek hayattaki durumlarda ve ilişkilerde bu teorileri uygulamak başka. Güvenli sekse dair binlerce insanla konuştuk, seks hayatında neyin işe yaradığını neyin yaramadığını araştırdık; insanların kendilerine en çok faydası dokunduğunu söylediği şeyler şunlardı:

**1.** Görünüşe bakarak yaptığınız çıkarımlara güvenmeyin – sormaktan kaçınmayın. Birisinde HIV ya da başka bir STI olup olmadığını görünüşten anlamanın bir yolu yoktur. Çekici, sağlıklı, seksi, zeki, alımlı ya da iyi olsun her insan STI ve HIV kapabilir. Enfeksiyon kaptığının farkında olmayabilir. Yeni birlikte olmaya başladığınız partnerinizin sağlık durumunu bilemeyeceğinizden her defasında güvenilir önlemler almanız gerekir. Test yaptırarak bu konuda bilgi sahibi olabilirsiniz. Partneriniz sağlık durumu konusunda yeterince bilgiye sahip olmayabilir ya da size gerçeği

söylemeyebilir ama yine de bu konuda konuşmanın da yararı dokunabilir. Konuyu nasıl açacağınızı bilmiyorsanız şunu deneyin: “Biliyorum, biraz tuhaf olacak ama birbirimizde STI ya da HIV olup olmadığını bilip bilmediğimizi bir konuşsak nasıl olur?” Bunları söylemeye cüret eden insanlar, partnerleri pisliğin teki olmadığı sürece, bu konuyu gündeme getirmenin iki tarafın da içini rahatlattığını söylüyor. Bazı araştırmalara göre, HIV pozitif olduğunu bilen insanların yarısı, partnerleri sormadığı sürece bu bilgiyi vermeye yanaşmıyor, çünkü partnerlerinin bunu bilmek istediklerinde rahatça sorabileceğini varsayıyorlar. Konuşmanın iyi yanı, durumu öğrendikten sonra, en azından ona göre hareket edebilmeniz.

**2.** Güvenli seks gereçlerinizi bağrınıza basın – en azından seks yapacağınız yere yakın tutun. Aslında neredeyse herkes güvenli seks yapmak ister, ama gelin görün ki, kilit anlarda yanlarında kondom olmadığından ya da partnerlerinin yanında bulundurduğunu düşündüklerinden bundan mahrum kalır. Güvenli seks gereçleri bulundurmak her iki tarafın da sorumluluğundadır – illa da erkeğin görevidir diye bir şey yok. Seks ihtimali olan yerlerde elinizin altında güvenli seks gereçleri bulundurmayı alışkanlık haline getirin, örneğin hem kendi evinizde bulundurun hem de partnerinizin evinde. Çantanızda kondom olması o gün seks yapmayı planladığınız anlamına gelmez, nihayetinde o gün başınızın ağrıyacağını bildiğinizden çantanızda ağrı kesici bulundurmuyorsunuz. Akıllı hanımlar ve beyler her zaman hazırlıklıdır; üzücü bir durumla karşılaşmak istemiyorsanız kendinizi güvenceye alın.

**3.** Çifte yöntem uygulayın. Kondom artı başka bir yöntem kullanmak doğum kontrolünde daha çok işe yarar. Örneğin hap % 92 koruma sağlıyorsa, kondom da % 82 koruma sağlıyorsa, birlikte kullanıldığında kadının kazara gebe kalma ihtimali çok çok küçük rakamlara düşer (aranızda istatistikçi varsa gereken hesaplamaları yapabilir). Ayrıca böylelikle STI ve HIV koruması da sağlanmış olur. Kadın ve erkek kondomu herhangi bir doğum kontrol yöntemiyle birleştirilebilir, ancak kadın ve erkek kondomunu aynı anda kullanmaktan kaçının.

**4.** Aşı yaptırın. Cinsel temasla bulaşabilen virüsler olan Hepatit A, hepatit B ve HPV'nin üçünün de artık aşısı var. Bu aşılardan bazıları bir süredir kullanımda, bunlardan birini çocukken yaptırmış da olabilirsiniz. HPV aşısıysa ilk kez 2006'da çıktı.

**5.** Nonoksinol-9'un olumlu ve olumsuz yanlarını öğrenin. Nonoksinol-9 bazı doğum kontrol yöntemlerinde kullanılan bir spermisittir ve "spermisitli" diye pazarlanan bazı kayganlaştırıcılarda ya da kondomlarda bulunur. Yaygın olarak kullanılan bir bileşendir, çünkü sperm öldürme konusunda oldukça etkilidir. Ancak sorun şu ki, N-9, sperm öldürmenin yanı sıra, vajina ya da rektum halkasını tahriş edebilir. Tahriş olmuş halka da HIV ya da STI'lara karşı korunmasız hale gelir. Kondom kullanma sebebiniz başlıca HIV ve STI'lardan korunmaksa, nonoksinol-9 içeren ürünlerden kaçının. Partnerinizde ya da kendinizde STI ya da HIV olup olmadığını bilmiyorsanız ve öncelikli hedefiniz hamileliği önlemekse, sizin için uygun bir tercih olabilir. Bir de kimilerinin spermisite alerjisi vardır, bu yüzden kendinizde lateks alerjisi testi yapmadan önce, öncelikle nonoksinol-9 sürmediğiniz bir lateksle test yapın.

**6.** Geçmişte risk almışsanız, gelecek için plan yapın. Diyet ya da egzersiz yapmada olduğu gibi, önceden plan yaparsanız güvenli seks ihtimalini artırmış olursunuz; kendiliğinden olmasını beklemeseniz iyi olur. Geçmişte yaşadığınız güvensiz seks deneyimleri konusunda pişmanlıklarınız varsa, test yaptırın, gerekli tedaviyi görün, gelecek için plan yaparak yolunuza devam edin. Kendinizi sürekli riske atıyorsanız, bunun sebeplerini kendinize sorun. Gereksiz yere risk aldığınız vakalar arasında bir benzerlik var mı? Örneğin alkol almak ya da uyuşturucu kullanmak güvenli seks ihtimalini azaltabilir. En çok da bir partiden sonra biriyle gecelik takılıp korunmasız seks yaptığınızda oluyorsa, alkol bu sorunun ana sebebi olabilir. Belki sonraları ne kadar içtiğinize dikkat edebilirsiniz, çok fazla içmemeniz için arkadaşınızdan size göz kulak olmasını rica edebilirsiniz, böylelikle başkasının yatağında değil kendi yatağınızda biter gece.

**7.** PEP'inizi (post-exposure profilaksis) öğrenin. Son zamanlarda yaptığınız bir korunmasız sekste HIV kaptığınızı düşünüyorsanız, PEP sizi

enfeksiyondan koruyabilir. PEP tedavisinde, HIV pozitif kişilerdeki virüslere karşı düzenli olarak ilaç alınır. Bu durumda amaç, öncelikle enfeksiyonu önlemektir. PEP'nin etkili olabilmesi için, kişinin HIV kaptıktan sonra 72 saat içinde tedaviye başlaması gerekir (ne kadar erken o kadar iyi). PEP tedavisi için öncelikle doktorunuz ya da yakındaki bir acil servisi arayın, PEP ya da "HIV profilaksis" konusunda uzman birini bulun. PEP'e bazen "ertesi sabah hapı" denir ama bu doğru değildir; PEP, hap almak kadar kolay değildir. Berbat yan etkileri olabilir –ishal, mide bulantısı, kusma bunlardan bazıları– ve otuz gün boyunca ilaç almanız gerekebilir.

**8.** Oranız iyi görünmüyorsa ya da bu konuda kendinizi iyi hissetmiyorsanız doktorunuza görünün. Liselerdeki kimi seks eğitimi öğretmenleri öğrencilere kanlı ve fahiş STI vakalarının fotoğraflarını göstererek onları korkutuyor. Öğretmenin buradaki amacı öğrencileri güvenli seks yapmaları için korkutmak – ya da bazen de seks yapmasınlar diye korkutmak. Bu türden resimler yalnızca uç örneklere işaret eder, STI'nın ne olduğuna dair izleyiciye yanlış bir izlenim verir. İnsanları kendi cinsel organları ya da partnerlerininki yara bere iltihap içinde kalmamışsa bir sorun olmadığını varsaymaya iter.

Gerçekteyse, çoğu STI semptomu zor algılanır, birçok kadında hiçbir semptom yoktur, özellikle de STI'nın ilk aşamalarında. Hafif semptomları, geçeceğini düşünerek görmezden geliyorsanız, muhtemelen STI enfeksiyon bölgesinden bütün vücuda yayıldığında daha ciddi semptomlarla karşılaşacaksınız.

Çoğu doktor ve klinik pratisyen, taşıdığı STI'yı önemsiz gören birçok kişiyi tedavi etmiştir; ABD'de her yıl 15 milyon yeni vaka tespit ediliyor. STI için doktora görünmekten (ya da enfeksiyon kaptığınız gerçeğiyle yüzleşmekten) çekinmeyin; utanıp sıkılmanız test yaptırmanıza ya da tedavi olmanıza mani olmasın.

### *enfeksiyon kaparsanız*

STI YA DA HIV teşhisi konması, insanların pek de duymak istemeyeceği bir şey. Ama karamsarlığa kapılmayın:

○ Çoğu STI, genellikle antibiyotikle bütünüyle tedavi edilebilir. Sizinki de bu türdense, hemen tedaviye başlayın.

○ Henüz bir tedavisi olmayan HIV ya da STI teşhisi konmuşsa (herpes ya da HPV gibi), mevcut tedavi yöntemlerine dair doktorunuzla konuşun. Tedavisi olmayan enfeksiyonlar ya da virüsler bile sağlığınızı ve güvenliğinizi riske atmadan idare edilebilir. İlaç kullanmak, HIV pozitif olanların daha uzun yaşamasını sağlayabilir. İleride birlikte olacağınız kişilere enfeksiyon bulaştırmamak adına sorumluluk sahibi kararlar alın. Destek ve umut kaynağı olması adına kendinizle aynı teşhisi olan kişileri bulun (destek grupları, online iletişim platformları, e-posta gruplarının yardımı dokunabilir). HIV pozitif olan ya da STI taşıyan insanlar seks yapabilir, ilişki yaşayabilir, hayatı dolu dolu yaşayabilir.

○ Gelecek için yeni planlar yapın ki, aynı enfeksiyonu ya da yeni enfeksiyonlar kapmayın.

# sonsöz

**Doktor, Dorian'a kanser** olduğunu söylediğinde Dorian otuz yaşını görüp göremeyeceğini bilmiyordu. Genç yaşında ölme ihtimali ikimizi de dehşete düşürmüştü.

Gerçek şu ki, hiçbirimiz otuz, elli ya da yüz yaşına kadar yaşayıp yaşamayacağımızı bilmiyoruz. Öte yandan, etrafımızda sevip saydığımız, aynı şekilde bizi sevip sayan insanlar olduğu sürece, kendi bedenimizi sevip saydığımız –çünkü sahip olduğumuz en yakın şey bedenimiz– burada olduğumuz sürece hayatlarımızın daha iyi olacağını biliyoruz. Bedenimizin yapabileceği şeyler gerçekten de inanılmaz, bunlar arasındaki en tatlı şey orgazm olsa gerek.

Orgazm stresi azaltır, âdet sancılarını ve baş ağrılarını hafifletir, kalori yakar, abur cubura aşermeyi azaltır, daha iyi uyumanızı sağlar, sevdiğiniz kişiyle paylaşması mükemmel bir şeydir. Hayat sizi nereye götürürse götürsün, sizin için sağlık, uzun yaşam ve bol bol orgazm diliyoruz!

## teşekkürler

**Bir kitap için** sözleşme imzaladığımızda, aslında arkadaşlarımız, akrabalarımız ve profesyonel bağlantılarımız da bu sözleşmeye imza atar. Bu kitabın, saydığımız insanların oluşum aşamasında verdiği destekler, feedbackler, ufak tefek ayrıntılar, sorularımıza verdiği yanıtlar sayesinde ortaya çıktığını, her sayfasında onlara borçlu olduğumuzu söylersek herhalde abartmış olmayız. Düzelti sürecinde zaman zaman acaba insanlara çok mu fazla akıl danışıyoruz dediğimiz oldu. Birbirinden farklı çok sayıdaki perspektifi, farklı insanlardan gelen çelişkili tavsiyeleri tek bir kitaba yedirmek hiç de kolay olmadı. Ama nihayetinde, üniversite öğrencilerinden *Baby Boomer*lara, cinsellik uzmanlarından halkın içinden kişilere, her cinsel kimlikten ve yönelimden bireylere kadar bütün bu insanların katkılarının bir araya gelip kaynaşması, bu kitabı yardım almadan yapabileceğimizden bin kat daha yetkin ve zengin hale getirdi.

Ashton Applewhite, Miriam Axel-Lute, Laura Gates-Lupton, Buck Miller, Suzanne Miller, Honey Nichols, Aly Mifa Solot ve Kathryn Turner'a yardımları için son derece minnettarız; bu insanların hepsi her bölümü okuyarak, düzelterek, gözden geçirerek, sorgulayarak, önerilerde bulunarak, hatta masaj yaparak uzun uzun zaman ayırdılar bize. Josh Albertson, Janie Fronek, Jonathan Glover, Julie Kersey, Theodore Nickles ve Liz Salomon yazma sürecinde bıkmadan usanmadan önemli katkılarda bulundu. Onunla çalıştığımız süre boyunca, editörümüz ve yayıncımız Matthew Lore her defasında "leb demeden leblebiyi anladı" ve ancak ikimize de sirayet eden şevki ve sabrı sayesinde çalışmaya devam edebildik.

Asistanlarımız Alexandra Buerkle ve Lindsay Laczak, bu kitabın her bölümünü besleyen araştırma ve anket sonuçlarını derlemeye büyük emek verdi. Ofis asistanımız Oona Edmands, anket sonuçlarını sınıflandırdı ve biz kitabı yazıp gözden geçirirken işle ilgili teferruatların tıkırında gitmesini sağladı. İllüstratör Shirley Chiang'ın mükemmel çizimleriyle kitap dört dörtlük bir halde son şeklini almış oldu.

Yazma sürecinde, doğruluğundan emin olmak istediğimiz konulara açıklık getirmeleri için uzmanlık alanlarına göre birçok insana başvurduk. Yardımları için Virginia Braun, Dan Cohen, Betty Dodson, Chris Fariello, David Ferguson, Bill Finger, Eric Garrison, Paul Joannides, Denise Leclair, Thomas Kelson Lewis, Lih-Mei Liao, Erika Pluhar, Gina Rourke, Judy Seifer, Bill Taverner, James Trussell, Paula Vincent, James Weber ve Rhetta Wiley'e teşekkürler.

Kitabın farklı bölümlerini gözden geçiren, alt başlıklar konusunda bizle beyin fırtınası yapan, argo ifadeleri düzelten, boşlukları dolduran, film gösterimleri yapan, diğer dillerdeki seks terimlerini çeviren, büyük küçük milyonlarca şekilde bize yardım herkese büyük teşekkür borçluyuz: Matt Alinger, Bri Beecher, Jillian Borden, Denton Cairnes, Jennifer de Coste, Hannah Durocher, Rebecca Durocher, Julie Ebin, Carol Anne Germain, Jane Gottlieb, Ken Heskestad, Peter Hill, Heidi Kelly, Gail Leondar-Wright, Meika Loe, Sharon Maccini, Caitlin McDiarmid, Luke Mechem, Gwynn Miller, Leslie Morrell, Julia Nickles, Marjorie Nickles, Michael Oates Palmer, Lily Pike, Emma Potik, Karin Potik, Jeff Root, Alex Shkolyar, Alison Singer, Tricia Realbuto, KaeLyn Rich, Kelly Siebe, Barbara Solot, Evan Solot, Goldie Solot, Miki Solot, Ryan Solot, Vicki Solot, Lockhart Steele, Rebecca Tell, Robin Tell, Marnie Tumolo ve University of California San Diego Women's Center, Tristan Turk, Nancy Vineberg, Walter vom Saal ve vaginapagina.com'daki vulva sever süperstarlar.

Toby Simon'un esinleyici fikirleri ve Laura Briggs'in teşvikleri olmasa, herhalde bu kitap da olmazdı. Ayrıca Kersplebedeb, Brandon Maccherone, Jeff Sonnabend, Dan Winchester, Larry Winchester ve Cambridge Center

for Adult Education ile Fenway Community Health çalışanlarına çok teşekkürler.

Son olarak, eğitim programlarımıza katılan on binlerce kişiye ve online anketimizi dolduran yaklaşık 2000 kişiye teşekkür ederiz. Özel ve sıradışı deneyimlerinizi, sevinçlerinizi, korkularınızı, sorularınızı ve bilgilerinizi paylaşırken gösterdiğiniz cömertlik sayesinde gerçek hayatta bu kitabın ayakları yere sağlam basıyor. Bize hayal edebileceğimizden çok daha fazlasını öğrettiniz.

# dizin

**B**

**C**

**E**

**G**



**H**

**I**

**N**



**O**

**Q**



**R**



**S**

Kadın orgazmını seviyor musunuz?
Bir tişört ya da rozetle onu sevdiğinizi
dünyaya haykırın! *www.ilovefemaleorgasm.com*



Bu kitabın yazarları
teliflerinin yüzde onunu, meme kanseriyle
mücadele konusunda en güvenilir ve en doğru çalışmaları
yürüten Breast Cancer Action örgütüne bağışlamaktadır. Bu
harekete katılmak için:
www.bcaction.org

BREAST
CANCER
ACTION